

9 месяцев *на подготовку ...*



Все зависит от Вас

9 месяцев на подготовку...

Все зависит от Вас

Январь 2005 г.



Дополнительную информацию или дополнительные копии этого буклета можно получить по адресу:

Community and Family Health Division
Washington State WIC Program
PO Box 47886
Olympia, WA 98504-7886
Телефон: 1-800-841-1410
Интернет: www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm

WIC - это программа обеспечения равных возможностей.

Лицам, имеющим инвалидность, этот документ может быть предоставлен по их просьбе в других форматах. Для оформления заказа позвоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Выражаем признательность

Первоначальная редакция этого буклета была разработана сотрудниками Министерства здравоохранения штата Аризона (Arizona Department of Health Services). Мы чрезвычайно признательны им за то, что они разрешили нам изменить их публикацию с учетом современных условий.

В подготовке к публикации пересмотренной редакции принимало участие множество представителей следующих программ и учреждений, относящихся к Министерству здравоохранения (Department of Health – DOH) и Министерству здравоохранения и социальных служб (Department of Social and Health Services – DSHS) штата Вашингтон:

Отдел DOH по охране здоровья населения и семьи:

- Охрана материнства и детства (Maternal and Child Health)

 - Охрана здоровья матери и ребенка (Maternal and Infant Health)

 - Службы генетических исследований (Genetic Services)

 - Иммунизация (Immunization)

 - Профильные детские учреждения (CHILD Profile)

- Профилактика и охрана здоровья населения (Community Wellness & Prevention)

 - Программа WIC (WIC Program)

- Укрепление здоровья (Health Promotion)

- Инфекционные заболевания и репродуктивное здоровье (Infectious Disease and Reproductive Health)

 - Планирование семьи и репродуктивное здоровье (Family Planning and Reproductive Health)

Управление по оказанию медицинской помощи (Medical Assistance Administration) Министерства здравоохранения и социальных служб (DSHS):

- Отделение MAA по поддержке программы (MAA Division of Program Support)

 - Отделение по предоставлению услуг семьям (Family Services Section)

Прочие лица и организации, предлагавшие помощь и рецензировавшие данную публикацию: Washington State Local WIC agencies

Мы глубоко признательны всем лицам, оказавшим нам неоценимую помощь.

Ознакомление с информацией данного буклета не освобождает от посещения во время беременности квалифицированного медицинского специалиста, такого как врач, медсестра или акушер-гинеколог.

Содержание

Первый триместр

- 3 Первый месяц
- 4 Второй месяц
- 5 Третий месяц

Второй триместр

- 7 Четвертый месяц
- 8 Пятый месяц
- 9 Шестой месяц

Третий триместр

- 11 Седьмой месяц
- 12 Восьмой месяц
- 13 Девятый месяц

До рождения ребенка

- 15 Регулярный дородовый патронаж
- 18 Дополнительное обследование
- 20 Симптомы угрозы
- 21 Обычные недомогания
- 24 Прибавление в весе
- 26 Пирамида рационального питания
- 27 Учет каждой калории
- 32 Воздействие табака, алкоголя и наркотиков на ребенка
- 37 Упражнения и физическая активность
- 40 Секс во время беременности
- 43 Грудное вскармливание новорожденных
- 49 Естественные роды
- 51 Роды посредством кесарева сечения

После рождения ребенка

- 53 Вы и Ваш ребенок
- 59 Контроль рождаемости
- 62 Секс после рождения ребенка
- 64 Поздравляем с новорожденным!
- 65 Источники информации

Поздравляем с предстоящим рождением ребенка!

Беременность – это период изменения как физического, так и эмоционального состояния. Вы будете удивлены, насколько сильно изменится Ваше тело. Сюрпризом могут стать также перепады настроения. Ваш партнер, Ваши друзья и члены семьи, а также врач или медсестра, будут играть важную роль в Вашей жизни в этот период. Их поддержка поможет Вам в течение этих месяцев принять изменения и приспособиться к ним.

Беременность может стать очень важным периодом в Вашей жизни. Полезные навыки и квалифицированная помощь беременным очень важны для того, чтобы ребенок был здоровым до и после рождения.

Эта книга о том, как изменяется тело, как растет ребенок в утробе и как выносить здорового ребенка. Начиная со страницы 15 наиболее важная информация отмечена символом .

Мы надеемся, что эта книга поможет узнать больше о беременности. Дайте прочитать ее людям, которые будут рядом с Вами в течение всего этого периода.

Если у Вас возникли вопросы или Вас что-то беспокоит, обратитесь к врачу или медсестре. Ниже отведено место для записи вопросов:

Первый триместр

С 1-ого по 3-й месяц беременности

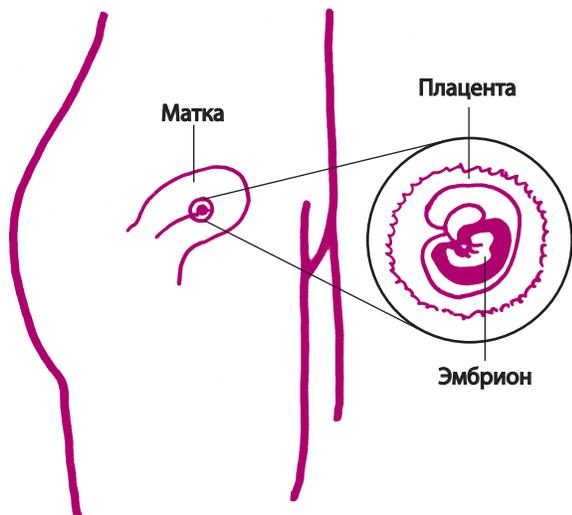
Что необходимо помнить

- Проходите все запланированные осмотры дородового патронажа.
- Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики. Обратитесь за помощью, если не можете самостоятельно избавиться от этих привычек.
- Избегайте пассивного курения.
- Избегайте приема медикаментов; кроме тех, которые назначены врачом или сестрой-акушеркой.
- Примите меры для предупреждения токсоплазмоза, заболевания, которое может негативно сказаться на ребенке до его рождения. Если в доме есть кот или кошка, старайтесь не притрагиваться к лотку кошачьего туалета. Мойте руки теплой водой с мылом после прикосновения к почве, кошкам, сырому мясу или овощам.
- Избегайте использования аэрозолей для борьбы с насекомыми и других химикатов в аэрозольных баллончиках.
- Не подвергайтесь воздействию рентгеновских лучей в течение беременности. Стоматологические рентгеновские снимки, как правило, безопасны.
- Ограничьте прием напитков, содержащих кофеин, таких как кола, чай и кофе.

Ешьте разнообразную здоровую пищу. В том числе:

- **Продукты из цельного зерна** — хлеб грубого помола, хлебные лепешки, рис и крупы
 - **Фрукты и овощи** — яблоки, апельсины, бананы, брокколи, листовой салат и другую разнообразную зелень
 - **Молочные продукты** — молоко, сыр, йогурт
 - **Продукты, богатые белками**, — курицу, индейку, рыбу, мясо, яйца, орехи, сушеную фасоль и арахисовое масло
- Если Вы испытываете тошноту, попробуйте съесть сухое печенье, ломтик хлеба или кашу.
 - Если Вы испытываете изжогу, избегайте употребления жирной, жареной или острой пищи. Ешьте чаще, но понемногу.
 - Принимайте витамины и минералы для беременных, если они назначены врачом.
 - Для предупреждения врожденных дефектов принимайте каждый день фолиевую кислоту.
 - Узнайте, почему грудное вскармливание очень полезно как для Вас, так и для ребенка.
 - Если Ваш партнер не одобряет Вашу беременность, если Вы чувствуете себя небезопасно дома и не находите взаимопонимания, обратитесь за помощью к врачу или медицинской сестре.
 - Будьте активны каждый день. Старайтесь гулять не менее 20 минут в день.
 - Отдыхайте, когда чувствуете усталость.

Первый месяц



Ваш ребенок растет

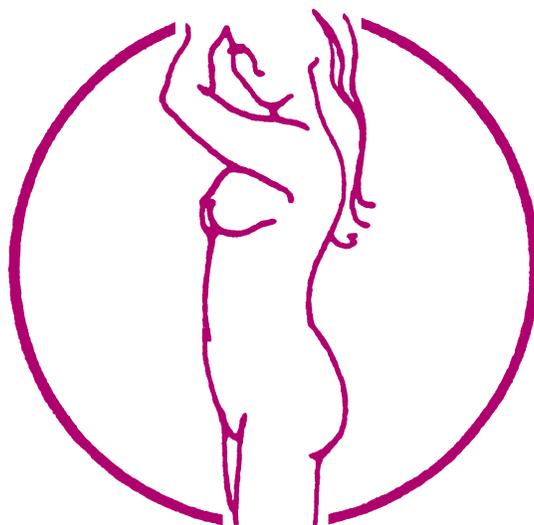
- Ребенок достиг размера около 2,5 см (1 дюйм).
- Пол ребенка, зависящий от хромосомного набора в сперме отца, уже определен.
- Характерные особенности ребенка, такие как цвет волос и глаз, были заложены во время слияния Вашей яйцеклетки и сперматозоида отца.
- Формируется мозг и нервная система.
- Формируется сердце и легкие.
- Образуются крошечные точки в местах формирования ушей, глаз и носа.
- Формируются руки и ноги.

Ваше тело изменяется

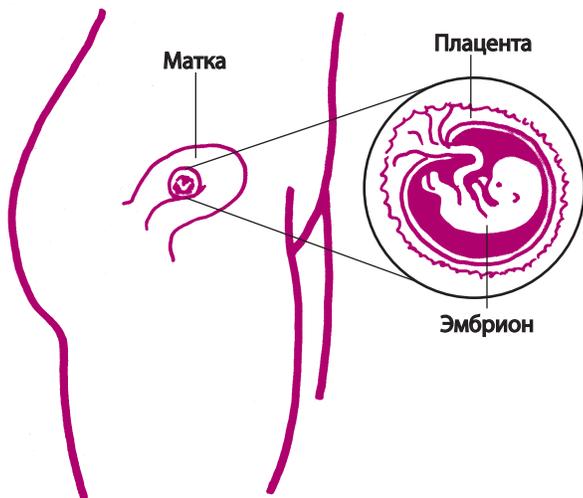
- Во время беременности прекращаются менструации.
- За этот месяц можно не прибавить в весе.
- Молочные железы могут быть чувствительны и болезненны.
- Вы можете испытывать тошноту ("утренняя тошнота и рвота беременных"). Тошнота может быть и в другое время суток.
- Вы можете чувствовать сильную усталость.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Договоритесь о визите к врачу, который будет наблюдать за Вашим состоянием в течение беременности. Если Вам нужна помощь в поиске врача или медсестры, позвоните по телефону 1-800-322-2588 или обратитесь в ближайшее учреждение WIC.
- Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать какие-либо лекарства. Это относится как к лекарствам, продающимся без рецепта, так и к медикаментам, назначенным до беременности.
- Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики. Обратитесь за помощью, если не можете самостоятельно избавиться от этих привычек. (см. страницы 33–34.)
- Расскажите своему партнеру или близкой подруге о своих чувствах в связи с беременностью. Вас ожидают значительные изменения в жизни.
- Решите, как и когда Вы сообщите своим близким и друзьям, и, возможно, своему начальнику, о том, что Вы беременны.



Второй месяц



Ваш ребенок растет

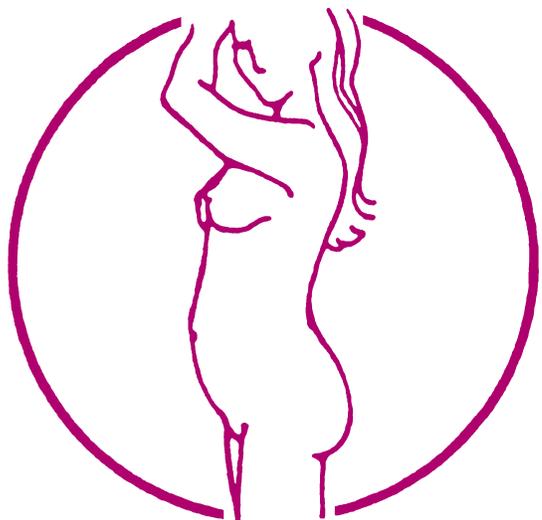
- Ребенок вырастает до 5 см (2 дюйма) в длину и весит 15 – 30 г (1/2 – 1 унции).
- У него уже есть пуповина.
- Его сердце бьется.
- Формируются желудок, печень и почки.
- Кожа и мышцы начинают формировать его тело.
- Формируются пальцы на руках и ногах.

Ваше тело изменяется

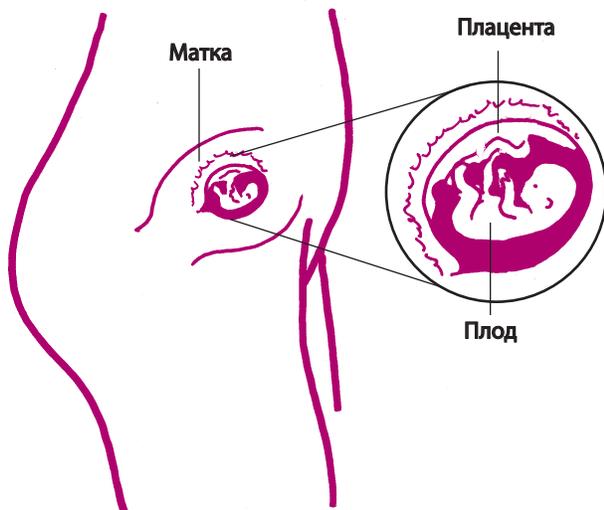
- Ваш вес может увеличиться на 450 – 900 г (один или два фунта) к концу этого месяца.
- Молочные железы увеличиваются. Область вокруг сосков становится более темной.
- Растущая матка оказывает давление на область рядом с мочевым пузырем, поэтому мочеиспускания становятся более частыми.
- Вы можете испытывать тошноту и боли в животе. Состояние может быть хуже в утренние часы.
- Вы можете уставать больше, чем обычно.
- Талия в охвате может увеличиться, и одежда может стать тесной.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Посоветуйтесь с врачом или медсестрой по поводу проведения анализа на ВИЧ. У всех беременных женщин должен быть взят анализ крови на вирус, вызывающий СПИД.
- Делитесь с партнером или близким человеком своими мыслями и переживаниями по поводу беременности. Большинство “будущих родителей” обеспокоены предстоящим отцовством или материнством.
- Подумайте и обсудите вопрос о том, какие семейные традиции, возможно, должны быть соблюдены до и после рождения ребенка.
- Отдыхайте и расслабляйтесь.



Третий месяц



Ваш ребенок растет

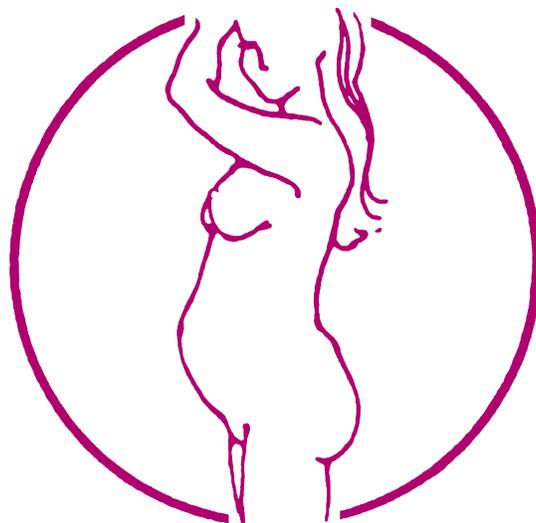
- Ребенок вырастает до 15 см (6 дюймов) в длину и весит около 120 г (1/4 фунта).
- Его пуповина полностью сформирована. Кровь циркулирует между ребенком и плацентой.
- Он может двигаться, но еще слишком мал, чтобы Вы почувствовали его движения.
- Его сердце бьется с частотой 120 – 160 ударов в минуту.
- Пол ребенка можно легко определить, если иметь возможность посмотреть на него изнутри матки.
- К концу месяца будут сформированы уши, руки, ноги, кисти, ступни и пальцы на руках и ногах.
- Рефлекторные движения обеспечивают сгибание локтей, толкание ногами, а также сжатие пальцев в кулак.

Ваше тело изменяется

- Ваш вес может увеличиться на 900 – 1800 г (2 – 4 фунта).
- Вы можете чаще испытывать чувство голода.
- Вас могут беспокоить запоры.
- Вы можете больше потеть.
- Вам может показаться, что наступил период стрессов. Вы можете безо всякой веской причины почувствовать себя радостной или несчастной. Отчасти это обусловлено гормональными изменениями.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Спрашивайте о любых изменениях в организме, которые Вас беспокоят.
- Дайте себе и своему партнеру время привыкнуть к разнообразным переживаниям, связанным с беременностью.
- Узнайте у врача или медсестры о правильном расположении ремня безопасности в автомобиле.
- Поделитесь своими мыслями и переживаниями с людьми, которым доверяете.
- Следите за своим физическим и эмоциональным состоянием.



Второй триместр

С 4-ого по 6-й месяц беременности

Что необходимо помнить

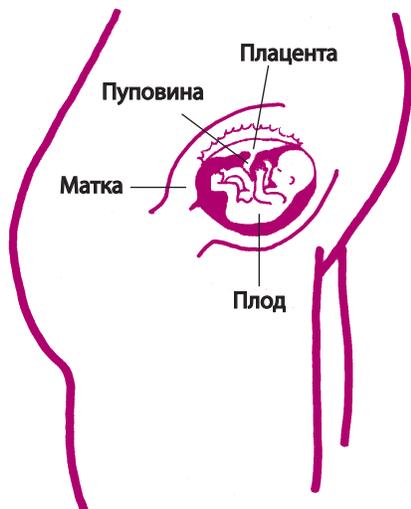
- Проходите все запланированные осмотры дородового патронажа.
- Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики. Обратитесь за помощью, если не можете самостоятельно избавиться от этих привычек.
- Избегайте пассивного курения.
- Избегайте приема медикаментов; кроме тех, которые назначены врачом или сестрой-акушеркой.
- Примите меры для предупреждения токсоплазмоза, заболевания, которое негативно может сказаться на ребенке до его рождения. Если в доме есть кот или кошка, старайтесь не притрагиваться к лотку кошачьего туалета. Мойте руки теплой водой с мылом после прикосновения к почве, кошкам, сырому мясу или овощам.
- Избегайте использования аэрозолей для борьбы с насекомыми и других химикатов в аэрозольных баллончиках.
- Не подвергайтесь воздействию рентгеновских лучей в течение беременности. Стоматологические рентгеновские снимки, как правило, безопасны.
- Ограничьте прием напитков, содержащих кофеин, таких как кола, чай и кофе.

Ешьте разнообразную здоровую пищу. В том числе:

- **Продукты из цельного зерна** — хлеб грубого помола, хлебные лепешки, рис и крупы
- **Фрукты и овощи** — яблоки, апельсины, бананы, брокколи, листовой салат и другую разнообразную зелень
- **Молочные продукты** — молоко, сыр, йогурт
- **Продукты, богатые белками**, — курицу, индейку, рыбу, мясо, яйца, орехи, сушеную фасоль и арахисовое масло

- Если Вы испытываете тошноту, попробуйте съесть сухое печенье, ломтик хлеба или кашу.
- Если Вы испытываете изжогу, избегайте употребления жирной, жареной или острой пищи. Ешьте чаще, но понемногу.
- Выпивайте ежедневно не менее 6-8 стаканов жидкости, такой как вода, молоко или сок.
- Принимайте витамины и минералы для беременных, если они назначены врачом.
- Узнайте, почему грудное вскармливание очень полезно как для Вас, так и для ребенка.
- Если Ваш партнер не одобряет Вашу беременность, если Вы чувствуете себя небезопасно дома и не находите взаимопонимания, обратитесь за помощью к врачу или медицинской сестре.
- Будьте активны каждый день. Старайтесь гулять не менее 20 минут в день.
- Отдыхайте, когда чувствуете усталость.

Четвертый месяц



Ваш ребенок растет

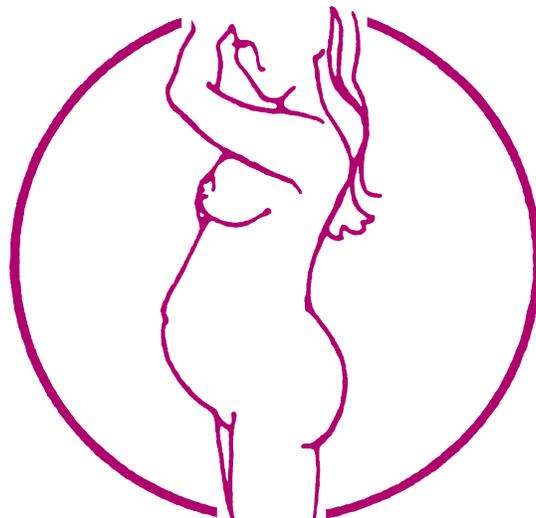
- Ребенок вырастает до 25 см (10 дюймов) в длину и весит около 350 г (3/4 фунта).
- Ребенок перемещается внутри Вас.
- Его движения могут быть достаточно ощутимыми.
- На голове начинают появляться волосы.
- Тонкие пушистые волоски (лануго) появляются на всем теле.
- Начинают расти брови и ресницы.
- Сердцебиение ребенка можно услышать в конце этого месяца с помощью специального стетоскопа. Этот момент чаще всего соответствует середине беременности.

Ваше тело изменяется

- Ваш вес может увеличиться на 1400 – 1800 г (3 – 4 фунта) за этот месяц.
- Вы можете чаще испытывать чувство голода.
- У Вас может возникнуть предпочтение к определенной еде.
- Возможно, Вы будете меньше уставать. Возможно, Вы уже сможете наслаждаться состоянием беременности.
- Ваши соски и кожа вокруг них становится еще темнее.
- Ваша беременность становится внешне заметной.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Сходите на прием к стоматологу. Нерешенные проблемы с зубами могут стать причиной осложнений во время беременности.
- Убедитесь, что ремень безопасности в автомобиле опущен до бедер.
- Говорите своему партнеру о любых изменениях в сексуальных ощущениях, которые могут произойти в течение этого времени.
- Отдыхайте, когда чувствуете усталость.



Пятый месяц



Ваш ребенок растет

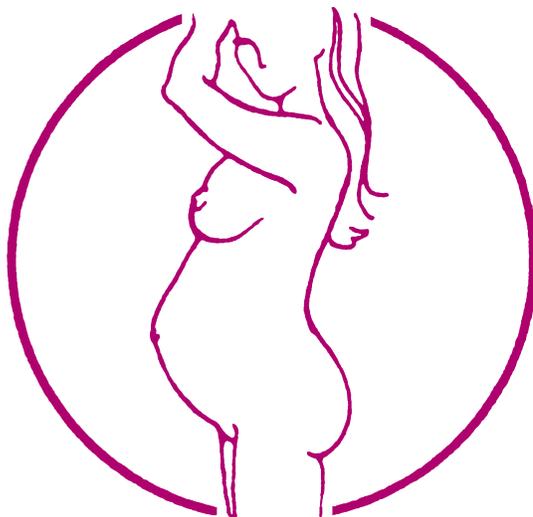
- Он уже около 30 см (12 дюймов) в длину и весит около 680 г (полтора фунта).
- Ребенок покрыт белой жировой смазкой, которая защищает его кожу.
- Его сердцебиение теперь отчетливо слышно через специальный стетоскоп.
- На его головке могут быть волосы.

Ваше тело изменяется

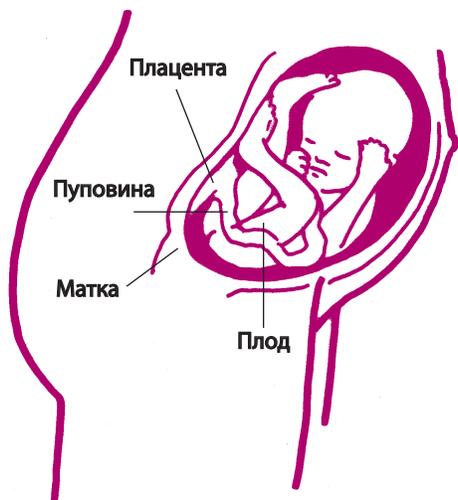
- Прибавление в весе за неделю может составлять почти 450 г (фунт), а за весь месяц – от 1400 до 1800 г (3 – 4 фунта).
- Вы можете почувствовать движение ручек и ножек ребенка. Вы заметите определенные особенности в его поведении.
- Молочные железы становятся еще больше. Они могут стать мягче, а вены – более заметными.
- Молочные железы готовятся к кормлению ребенка. Вы можете увидеть молозиво – желтую тягучую жидкость, вытекающую из сосков.
- Возможно, запоры будут беспокоить еще больше.
- Ваши волосы могут стать более толстыми и сальными.
- Вас могут охватывать эмоции, с которыми Вы не в состоянии справиться. Это может происходить практически в любое время.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Выберите время для покупки одного или нескольких бюстгалтеров, хорошо поддерживающих грудь.
- Узнайте о занятиях по подготовке к родам. Запишитесь на эти занятия, чтобы узнать о том, как следует дышать и расслабляться во время родов.
- Делайте упражнения Кегля и упражнения на расслабление мышц спины (см. страницы 38–39).
- Рассказывайте о том, что может беспокоить Вас и будущего отца в связи с предстоящим рождением ребенка. Ваш образ жизни меняется. Следует ожидать еще больше перепадов в настроении. Поговорите с друзьями или членами семьи, если нервничаете или чувствуете себя подавленной.
- Каждый день отдыхайте, лежа на левом боку (такая поза более благоприятна для притока крови к ребенку).



Шестой месяц



Ваш ребенок растет

- Он достиг размера около 35 – 37 см (14 – 15 дюймов) в длину. Он весит от 900 до 1200 г (от двух до двух с половиной фунтов).
- Он реагирует на внешний шум, двигаясь более энергично или затихая.
- Он может пинаться, делать движения, как при плаче, а также икать.
- Он теперь может открывать и закрывать глаза. Его глаза почти готовы к жизни снаружи.

Ваше тело изменяется

- Ваш вес может увеличиться на 1400 – 1800 г (3 – 4 фунта) за месяц.
- У Вас хороший аппетит. Скорее всего, тошнота будет редкой, а по утрам ее уже не будет.
- Иногда может быть изжога.
- Вы можете замечать некоторое потягивание живота, называемое сокращениями Бракстона-Хикса. Это считается нормальным явлением, если происходит не более четырех раз в течение часа.
- Ваши сексуальные желания могут меняться каждую неделю.
- На животе, бедрах и груди могут появиться растяжки.
- Возможно, Вы поймаете себя на том, что думаете обо всем, что может навредить ребенку. Большинство женщин волнуются по этому поводу.
- Вы можете заметить, что стали все чаще думать о ребенке по мере того, как он растет внутри Вас.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Делайте упражнения Кегля и упражнения на расслабление мышц спины (см. страницы 38–39).
- Подготовьте все, что нужно ребенку в первые несколько недель жизни. Одолжите или купите специальное автомобильное сидение для младенцев, одежду и кроватку для малыша.
- При желании поговорите с кем-либо об изменениях, происходящих с Вашим телом.
- Поговорите с людьми, которым доверяете, например, с родителями. Расспросите их об уходе за ребенком.
- Избегайте чрезмерного утомления. Лежите на левом боку, когда отдыхаете.



Третий триместр

С 7-ого по 9-й месяц беременности

Что необходимо помнить

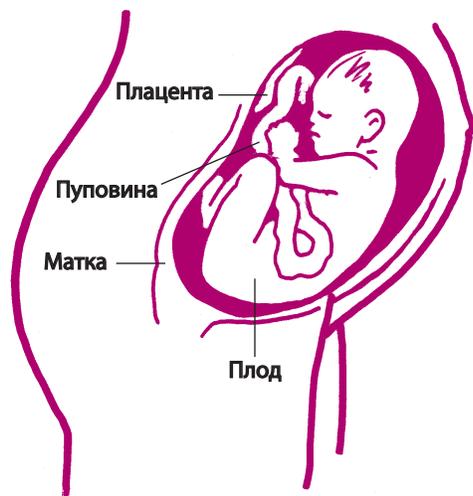
- Проходите все запланированные осмотры дородового патронажа.
- Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики. Обратитесь за помощью, если не можете самостоятельно избавиться от этих привычек.
- Избегайте пассивного курения.
- Избегайте приема медикаментов; кроме тех, которые назначены врачом или сестрой-акушеркой.
- Примите меры для предупреждения токсоплазмоза, заболевания, которое негативно может сказаться на ребенке до его рождения. Если в доме есть кот или кошка, старайтесь не притрагиваться к лотку кошачьего туалета. Мойте руки теплой водой с мылом после прикосновения к почве, кошкам, сырому мясу или овощам.
- Избегайте использования аэрозолей для борьбы с насекомыми и других химикатов в аэрозольных баллончиках.
- Не подвергайтесь воздействию рентгеновских лучей в течение беременности. Стоматологические рентгеновские снимки, как правило, безопасны.
- Ограничьте прием напитков, содержащих кофеин, таких как кола, чай и кофе.

Ешьте разнообразную здоровую пищу. В том числе:

- **Продукты из цельного зерна** — хлеб грубого помола, хлебные лепешки, рис и крупы
- **Фрукты и овощи** — яблоки, апельсины, бананы, брокколи, листовой салат и другую разнообразную зелень
- **Молочные продукты** — молоко, сыр, йогурт
- **Продукты, богатые белками**, — курицу, индейку, рыбу, мясо, яйца, орехи, сушеную фасоль и арахисовое масло

- Если Вы испытываете тошноту, попробуйте съесть сухое печенье, ломтик хлеба или кашу.
- Если Вы испытываете изжогу, избегайте употребления жирной, жареной или острой пищи. Ешьте чаще, но понемногу.
- Выпивайте ежедневно не менее 6-8 стаканов жидкости, такой как вода, молоко или сок.
- Принимайте витамины и минералы для беременных, если они назначены врачом.
- Узнайте, где получить консультацию по грудному вскармливанию после рождения ребенка.
- С вопросами по грудному вскармливанию обращайтесь к персоналу агентств WIC, своему врачу или медсестре.
- Если Вы планируете вернуться на работу или в учебное заведение, позаботьтесь о поиске учреждения по дневному уходу за детьми.
- Если Ваш партнер не одобряет Вашу беременность, если Вы чувствуете себя небезопасно дома и не находите взаимопонимания, обратитесь за помощью к врачу или медицинской сестре.
- Будьте активны каждый день. Старайтесь гулять не менее 20 минут в день.

Седьмой месяц



Ваш ребенок растет

- Он уже около 40 см (16 дюймов) в длину и весит от 1200 до 1400 г (от двух с половиной до трех фунтов).
- Его тело покрыто легкими мягкими волосками, которые называются "зародышевым пушком" или "лануго".
- У него обозначились папиллярные линии.
- В его поведении есть активные и спокойные часы.
- Он много двигается, пинается и вытягивается.
- Он сосет большой палец на руке.
- Его мозг и нервная система практически сформированы.

Ваше тело изменяется

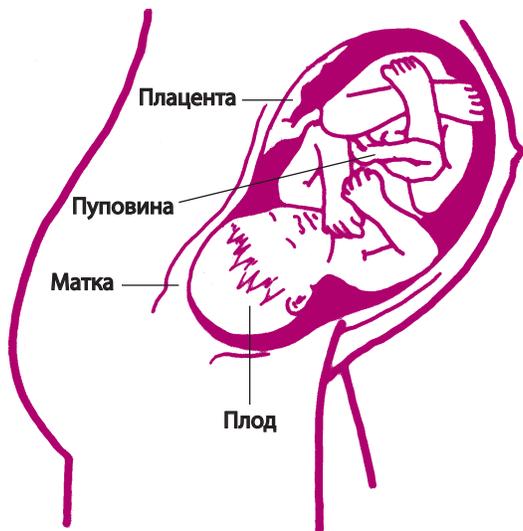
- Ваш вес может увеличиться более чем на 1400 – 1800 г (3 – 4 фунта) за этот месяц.
- Сердцебиение ребенка можно услышать, приложив ухо к Вашему животу.
- Если из молочных желез вытекает молозиво и оставляет мокрые следы на одежде, подкладывайте хлопчатобумажные прокладки в бюстгальтер.
- Вы можете заметить небольшую отечность на ступнях, лодыжках и кистях рук в конце дня.
- Вы можете чувствовать еще более сильную усталость.
- Вы можете чувствовать себя более неуклюжей в движениях. Вы можете испытывать головокружение при вставании из положения лежа.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Посетите больницу или родильный дом, чтобы узнать, где будут проходить роды.
- Подготовьте все, что необходимо ребенку в первые несколько недель жизни. Одолжите или купите специальное автомобильное сидение для младенцев, одежду, пеленки и кроватку для малыша.
- Делайте упражнения Кегля и упражнения на расслабление мышц спины (см. страницы 38–39).
- Попробуйте на практике способы расслабления и дыхания во время родов.
- Найдите, кто будет поддерживать Вас во время посещения занятий по подготовке к родам и во время родов.
- Расспросите врача или медсестру о методах контрацепции.
- Запланируйте вместе со своим партнером некоторое особенное время, которое проведете вместе.
- Уделяйте себе больше времени.



Восьмой месяц



Ваш ребенок растет

- Он уже около 45 см (18 дюймов) в длину и весит около 2500 г (пяти с половиной фунтов).
- Он все еще растет и готовится появиться на свет.
- Его глаза открылись.
- Он может уже принять благоприятное для родов положение головкой вниз.

Ваше тело изменяется

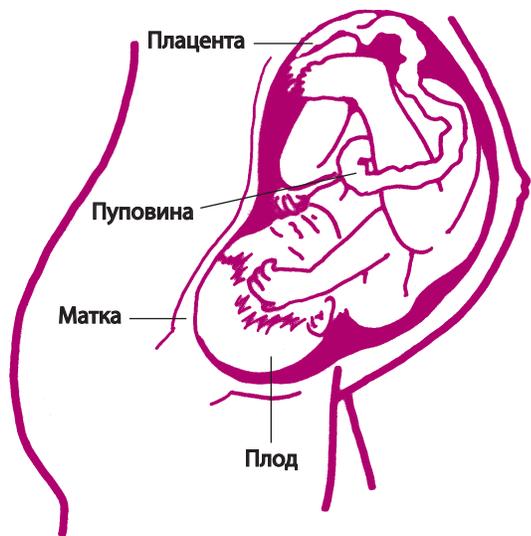
- Вы можете испытывать затруднения в дыхании, когда ребенок толкается в направлении Ваших легких.
- У Вас может быть геморрой (см. стр. 22).
- Вы можете ощутить части тела ребенка сквозь живот.
- Вы можете быстро утомляться.
- Вы можете больше потеть.
- У Вас может участиться мочеиспускание, поскольку головка ребенка давит на мочевой пузырь.
- У Вас может возникнуть бессонница.
- Возможно, этот месяц покажется Вам самым тяжелым.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Договоритесь о посещении детского врача после рождения ребенка.
- Делайте упражнения Кегля и упражнения на расслабление мышц спины (см. страницы 38–39).
- Посещайте занятия по подготовке к родам с кем-либо, кому доверяете.
- Выполняйте на практике все, чему Вас учат на занятиях по подготовке к родам.
- Составьте план на случай родов и поделитесь своими пожеланиями с врачом или медсестрой.
- Упакуйте несколько специальных вещей, которые помогут Вам во время родов, например, фотографию, диск с музыкой или одеяло.
- Договоритесь с кем-либо, кто поможет Вам по дому после родов, если это возможно.
- Обсудите, какое имя дать ребенку.
- Поговорите с врачом или медсестрой о методах контрацепции, если Вы еще не сделали этого.



Девятый месяц



Ваш ребенок растет

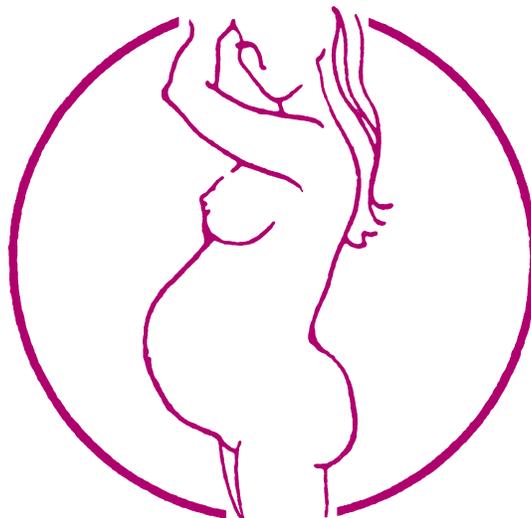
- Он уже около 50 см (20 дюймов) в длину и весит от 2900 до 3400 г (от 6 с половиной до 7 с половиной фунтов).
- Он перевернулся головкой вниз.
- Возможно, он покажется Вам менее активным, так как вокруг него осталось мало места для движения.
- Он продолжает расти.

Ваше тело изменяется

- Ваш живот может выглядеть угловатым, когда ребенок начинает двигать руками и ногами.
- Вы испытываете более сильную усталость.
- Ваш сон может быть беспокойным, и Вы можете просыпаться, чтобы сходить в туалет или перевернуться на другой бок.
- Ступни и кисти могут отекают.
- Молочные железы готовы к кормлению ребенка.
- Вы можете ощущать давление внизу таза оттого, что ребенок принял положение для родов.
- Сокращения Бракстона-Хикса могут происходить все чаще.
- Вы можете устать от состояния беременности.
- Вас может волновать вопрос о том, когда ребенок появится на свет.
- Вы можете беспокоиться и нервничать по поводу родов.

Что желательно сделать в течение этого месяца

- Спросите врача или медсестру о проведении анализа на стрептококк группы В, который может вызвать серьезное заболевание у ребенка.
- Составьте список людей, которым следует позвонить при возникновении вопросов. Поговорите с ними о том, что Вам предстоит.
- Подумайте о методе контрацепции сейчас. На всякий случай дома должны быть презервативы.
- Закончите упаковку сумки с вещами, необходимыми при родах.
- Составьте список людей, которым следует позвонить, когда начнутся роды.
- Делайте упражнения Кегля и упражнения на расслабление мышц спины (см. страницы 38–39).
- Отдыхайте, когда чувствуете усталость. Воздержитесь от длительных поездок.
- Побалуйте себя и своего партнера чем-то особенным.



*До рождения
ребенка*

Регулярный дородовый патронаж

Обратитесь к врачу сразу же, как только Вы поняли, что беременны. Частые осмотры – это наилучший способ получить ответы на вопросы и защитить свое здоровье и здоровье ребенка! Будущее ребенка зависит от Вас.

- ♥ Обратитесь к врачу для получения квалифицированных услуг по дородовому патронажу сразу же, как только узнаете, что беременны.
- ♥ Сдайте анализы на ВИЧ и другие инфекции, передающиеся половым путем.
- ♥ Сходите на прием к стоматологу. Нерешенные проблемы с зубами могут стать причиной осложнений во время беременности.
- ♥ Старайтесь правильно питаться и настройтесь на то, что Ваш вес может увеличиться на 11 – 16 кг (25 – 35 фунтов).
- ♥ Если Вы курите, употребляете алкоголь или наркотики или у Вас дома неблагоприятная обстановка, обратитесь за помощью к врачу или медсестре.
- ♥ Избегайте пассивного курения.

Медицинский осмотр

Дородовый патронаж начинается с полного обследования. Обследование включает медицинский осмотр, анализы крови и мочи. Врач или медсестра также зададут Вам вопросы о перенесенных заболеваниях, употреблении табака, алкоголя или наркотиков, принимаемых лекарствах, благополучии Ваших взаимоотношений с партнером и любых других фактах, имеющих отношение к Вашей беременности.

История болезни

Врачу или медсестре необходимо знать о состоянии Вашего здоровья. Вас спросят о предыдущих беременностях, включая выкидыши и аборты, о менструальных циклах или о проблемах, связанных с менструациями. Спросят о заболеваниях, которые могут быть у Вас или членов Вашей семьи, таких как туберкулез, астма или порок сердца. Врач или медсестра также спросят о случаях врожденных дефектов в Вашей семье или в семье партнера.

Прививки

Врач или медсестра проверят, вовремя ли сделаны все инъекции. Лучше всего выяснить это до беременности, но некоторые прививки можно сделать во время беременности. Прививки защищают Вас и будущего ребенка от серьезных болезней. Врач или медсестра проверят, сделана ли прививка от столбняка и дифтерии. Если беременность приходится на период повышенного риска заболевания гриппом, необходимо сделать прививку от гриппа. Другие прививки могут потребоваться, если Вы часто путешествуете, или при наличии определенных факторов риска.

Анализ крови

Необходимо провести определенные анализы крови для обнаружения инфекций и выяснения других факторов, влияющих на беременность. При обнаружении проблем назначенное лечение поможет уменьшить вероятность причинения вреда Вам и будущему ребенку. К таким анализам относятся следующие: на гепатит группы В, корь, группу крови и резус-фактор, сифилис, диабет и ВИЧ (СПИД).

Возможно, Вам предложат сдать два анализа крови – развернутый скрининговый тест и тест на носителей кистозного фиброза – для прогнозирования угрозы наличия у ребенка заболевания или наследственных факторов, таких как кистозный фиброз, синдром Дауна или расщепление позвоночника. Некоторые лабораторные анализы могут выполняться повторно на более поздних сроках беременности. Другие исследования, такие как анализ крови на сахар и стрептококки группы В, выполняются в первый раз на поздних сроках беременности.

Кровяное давление

Кровяное давление – это очень важный показатель, который должен проверяться при каждом визите к врачу. Если Ваше кровяное давление повышается по мере увеличения срока, возможно, у Вас заболевание, которое встречается у беременных и связано с проблемами давления (токсикоз беременных). Достаточный отдых и хорошо сбалансированная диета помогут предотвратить переход заболевания в тяжелую форму.

Вес

Вас будут взвешивать при каждом визите. В течение беременности лучше равномерно прибавлять в весе. Слишком быстрая прибавка или потеря веса во время беременности может негативно влиять на здоровье ребенка. Слишком маленькая прибавка означает, что ребенок не получает достаточно питания для роста. Прибавка в весе от 11 до 16 кг (25 – 35 фунтов) считается нормальной. Нормальным явлением считается накопление организмом женщины излишней жидкости в тканях. Сообщайте врачу или медсестре о быстрой прибавке веса или об отеках. (Дополнительную информацию об увеличении веса во время беременности см на страницах 24–25.)

Анализ мочи

Анализ мочи сдается при каждом визите. Анализ мочи показывает, насколько хорошо работает организм. Диабет и начальные признаки других заболеваний могут быть выявлены с помощью анализа мочи на сахар и белок. Инфекционные заболевания почек и мочевого пузыря могут быть также выявлены через анализ мочи.

Осмотр живота

Размер матки показывает рост ребенка. Врач или медсестра будут измерять Ваш живот измерительной лентой при каждом визите. Проверяются положение и размер ребенка. После четвертого месяца сердцебиение ребенка можно прослушать с помощью специального стетоскопа.

Осмотр органов малого таза

Вам придется проходить осмотр органов малого таза. Это означает осмотр и прощупывание внутри влагалища с целью проверки размера и состояния родового пути, матки, яичников и структуры кости таза.

Осмотр молочных желез

Грудь может изменять форму и размер. Молочные железы изменяются и увеличиваются по мере подготовки организма к грудному вскармливанию новорожденного. Врач или медсестра могут осмотреть Вашу грудь на предмет этих изменений и ответить на Ваши вопросы.

Осмотр зубов

Тщательно ухаживайте за зубами, ежедневно очищая их с помощью щетки и зубной нити. Проблемы с зубами могут стать причиной проблем во время беременности. Посещайте кабинет стоматолога для решения проблем с зубами и поддержания хорошего состояния полости рта.

Дата родов

Врач или медсестра сообщат Вам дату родов во время первого визита. Эта дата может измениться. Средняя продолжительность беременности – 40 недель. Как правило, полная беременность может длиться от 37 до 42 недель. Только 1 из 20 младенцев появляется на свет в ожидаемый срок. Большинство женщин рожают в течение двух недель до или после ожидаемого срока.

Инфекции, передающиеся половым путем

Врач или медсестра назначат анализ на инфекции, передающиеся половым путем, и поговорят с Вами о взятии анализа на ВИЧ. Вы можете быть носителем инфекции, передающейся половым путем, но совсем не иметь симптомов заболевания. В действительности, многие женщины рискуют стать носителями ВИЧ, но даже не знают об этом. Все женщины должны сдать анализ. Если результат Вашего анализа на ВИЧ положительный, Вы можете принимать лекарство, которое значительно уменьшит риск передачи ребенку ВИЧ.

Если существует вероятность того, что Вы подвергались риску заражения инфекцией, передающейся половым путем, от нового партнера или других сексуальных партнеров Вашего партнера, обязательно сообщите об этом врачу или медсестре. Анализы на инфекции, передающиеся половым путем, будут сделаны еще раз, чтобы убедиться, что Вы и Ваш ребенок остаетесь здоровыми.

Вопросы об образе жизни

Врач или медсестра, которые будут наблюдать Вас во время беременности, попросят Вас заполнить анкету или зададут вопросы о Вашем образе жизни. Алкоголь, наркотики, табак и насилие в семье могут негативно сказаться на здоровье ребенка.

Вопросы о курении, употреблении алкоголя и наркотиков, сексуальной жизни и обстановке дома могут быть заданы не один раз. По мере того, как Вы поближе узнаете врача или медсестру, Вы почувствуете себя более свободно при обсуждении этих сугубо личных тем. Ваш врач или медсестра могут посоветовать Вам обратиться за помощью, например, по телефону "горячей" линии по проблемам алкоголя и наркотиков (Alcohol/Drug Hotline) по телефону 1-800-562-1240. Если Вы боитесь обсуждать проблемы безопасности с врачом или медсестрой, Вы можете получить персональную помощь, позвонив по телефону "горячей" линии по проблемам домашнего насилия (Washington State Domestic Violence Hotline) 1-800-562-6025.

"Горячей" линии по проблемам алкоголя и наркотиков—1-800-562-1240

"Горячей" линии по проблемам домашнего насилия—1-800-562-6025

Вопросы и ответы

С вопросами, возникающими во время беременности, обращайтесь к врачу или медсестре. Никто не расценит Ваши вопросы как бессмысленные или глупые. Возможно, вопросы лучше записать, чтобы их не забыть. Не стесняйтесь задавать любые вопросы.

Дополнительное обследование

Иногда врач или медсестра-акушерка назначают дополнительное обследование во время беременности. Эти обследования дают важную подробную информацию о развитии ребенка.

Ультразвуковое исследование

При ультразвуковом исследовании используются звуковые волны, которые позволяют показать на экране изображение ребенка в матке и определить, как развивается ребенок. Ультразвуковое исследование позволяет также выявить основные врожденные дефекты.

Вы, возможно, слышали о студиях "ультразвукового портрета", которые предлагают будущим родителям сделать на память запись видеоизображения ребенка в утробе матери. В этих студиях Ваш живот подвергается воздействию ультразвука, а затем Вам продают запись с видеоизображением еще не родившегося ребенка для "развлечения". Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) и Американский институт медицинского ультразвука (American Institute of Ultrasound in Medicine) предостерегают будущих родителей, чтобы они воздержались от использования ультразвука не в медицинских целях. Несмотря на отсутствие доказательств того, что ультразвук вреден для будущего ребенка, лучше не подвергать его ненужным испытаниям.

Бесстрессовый тест

Бесстрессовый тест показывает частоту сердцебиений ребенка, когда он двигается. Тест позволяет выяснить, достаточно ли кислорода поступает к ребенку. Этот тест выполняется на последних 10 неделях беременности (если необходимо).

Тест на стресс во время сокращений

Тест на стресс во время сокращений показывает, что происходит с частотой сердцебиений ребенка во время сокращения матки. Он позволяет выяснить, подвергнут ли ребенок стрессу. Этот тест выполняется на последних 10 неделях беременности (если необходимо).

Развернутый скрининговый тест

При этом простом анализе крови определяется наличие белка и их уровень в крови матери. Этот тест может указать на высокую вероятность наличия хромосомных проблем, таких как синдром Дауна и расщепление позвоночника (отверстие в позвоночнике). Поскольку это скрининговый тест, он не является доказательством наличия у ребенка одной из этих проблем. Он только свидетельствует о высокой вероятности наличия у ребенка одной из этих проблем. Если результат анализа крови "положительный", врач или медсестра-акушерка могут назначить повторный тест или предложить пройти ультразвуковое исследование или амниоцентез, чтобы убедиться в отсутствии проблем у ребенка.

Амниоцентез

Для этого анализа выполняется изъятие небольшого количества околоплодной жидкости через очень тонкую иглу, введенную в живот матери (не через пупок). Клетки ребенка, обнаруженные в жидкости, исследуются на определенные виды проблем, такие как синдром Дауна. Иногда дополнительное обследование

назначается с целью выявления других заболеваний, которые передаются по наследству в семьях. Этот анализ выявляет также расщепление позвоночника, которое может привести к проблемам при ходьбе и обучении. Этот анализ обычно выполняется между 15 и 18 неделями беременности. Более подробную информацию об этом анализе можно узнать на медико-генетической консультации.

Проба на ворсины хориона

Для этого анализа очень тонкая трубка вводится через влагалище в матку, где производится забор крошечной пробы плаценты. Клетки ребенка в этой ткани могут быть проверены на наличие определенных проблем, таких как синдром Дауна или другие заболевания, передающиеся по наследству в семьях. Этот анализ не позволяет обнаружить расщепление позвоночника. Этот анализ обычно выполняется между 10 и 11 неделями беременности. Более подробную информацию об этом анализе можно узнать на медико-генетической консультации.

Скрининговый тест на носителей кистозного фиброза

Вам или Вашему партнеру могут предложить выполнить этот анализ крови, чтобы определить вероятность наличия у ребенка кистозного фиброза. Кистозный фиброз – это пожизненное заболевание, которое вызывает проблемы с пищеварением и дыханием. Оно не влияет на мозг и на внешний вид человека. Врач или медсестра могут предоставить более полную информацию о кистозном фиброзе, чтобы Вы могли решить, нужно ли сдавать этот анализ. Если Вы и Ваш партнер решили сдать анализ и затем получили положительный результат, во время медико-генетической консультации Вам могут объяснить значение результатов анализа и предложить варианты решения проблемы.

Вы можете поговорить с консультантом по генетическим проблемам о семейной наследственности. Консультант по генетическим проблемам может также ответить на вопросы о медикаментах, наркотиках, алкоголе, инфекциях и диабете. Информацию о том, как получить медико-генетическую консультацию, узнайте у врача или медсестры.

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт отделения Министерства здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health's Genetic Services), занимающегося вопросами генетики, по адресу: <http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/Genetics/default.htm> или позвоните по телефону 253-395-6741.

Симптомы угрозы

На ранних сроках беременности

Позвоните врачу или медсестре, если ощущаете:

- спазмы или острую боль в животе;
- сыпь, которая не исчезает более суток;
- кровотечение, как при менструации, или настолько обильное, что приходится менять гигиенические прокладки каждый час;
- выделения из влагалища в виде сгустков, яркой алой крови или чего-либо, что выглядит как ткань;
- обильные, дурно пахнущие влагалищные выделения;
- обмороки или головокружение;
- болезненное мочеиспускание;
- неукротимую рвоту.

На поздних сроках беременности

Позвоните врачу или медсестре, если ощущаете:

- спазмы или постоянную острую боль в животе;
- кровотечения из влагалища;
- болезненное мочеиспускание;
- озноб или температуру выше 37,8°C (100°F);
- влагалищные выделения;
- острую или постоянную головную боль;
- обмороки или головокружение;
- отеки на лице или кистях рук;
- замутнение зрения или пятна перед глазами;
- напряжение в пояснице или ощущение, что ребенок давит вниз;
- слабые спазмы, сопровождающиеся или не сопровождающиеся поносом;
- сокращения или напряжение живота, которые происходят более четырех раз в час и не всегда бывают болезненными;
- редкие движения ребенка (меньше 10 движений за два часа);
- вытекание воды из влагалища сильным потоком или тонкой струйкой ("отходят воды").

Обычные недомогания

☞ Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой, прежде чем принимать лекарства из трав или большие дозы витаминов и минералов для лечения недомоганий при беременности.

☞ Говорите врачу или медсестре о том, что Вас беспокоит.

Симптомы

Что делать

Кровоточащие десны

Обратитесь к зубному врачу. Пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной. Чистите зубы осторожно. Ежедневно пользуйтесь зубной нитью. Пейте больше апельсинового сока и ешьте продукты, богатые витамином С.

Запоры

Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, таких как овощи и фрукты (включая сухофрукты), хлеб из цельного зерна, кукурузные лепешки, коричневый рис, кексы с отрубями (маффины) и злаковые завтраки.

Пейте больше воды и другой жидкости, такой как фруктовые и овощные соки. Возможно, поможет прием три раза в день стакана горячей воды.

Будьте активны каждый день. Особенно полезны прогулки.

Не сдерживайте позывы кишечника к опорожнению. Не принимайте слабительное. Если запор очень сильный, узнайте у врача или медсестры о средствах разжижения стула.

Головокружение

При изменении положения тела двигайтесь медленно. Не оставайтесь долго под жарким солнцем. Пейте много жидкости. О ЛЮБЫХ случаях головокружения сообщайте врачу или медсестре.

Ложные схватки

Измените положение тела и двигательную активность. Настоящие схватки продолжаются даже при смене положения. При действительных родах сокращения становятся более регулярными, и время между ними уменьшается. Для отдыха попытайтесь расслабиться или принять теплую ванну. Если Вы чувствуете, что живот напрягается чаще четырех раз в час, а до предполагаемой даты родов еще более трех недель, позвоните врачу или медсестре (см. "Симптомы угрозы" на странице 20).

Чувство усталости

Гуляйте и двигайтесь каждый день. Отдыхайте лежа хотя бы один раз в день. Здоровая диета поможет поддержать силы.

Частое мочеиспускание

Ограничьте прием жидкости перед сном или перед тем, как идти туда, где может отсутствовать туалет. Не пейте напитков с кофеином, который способствует более частому мочеиспусканию. Пейте много воды в другое время. Выполняйте упражнения Кегля (см. страницу 38). Сообщайте врачу или медсестре об острой боли или о наличии крови в моче.

Изжога

Избегайте жирной, жареной или острой пищи и напитков с кофеином. Попробуйте пить чай из ромашки. Ешьте небольшими порциями, но чаще. Не ложитесь сразу после еды. Носите свободную удобную одежду. Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой перед использованием антацидов.

Симптомы

Геморрой

Что делать

Геморрой – это болезненная опухшая вена в области анального отверстия, которая вызывает зуд, чувство тяжести или кровотечение. Следуйте рекомендациям при запорах. Несколько раз в день отдыхайте, приподняв бедра. Сидите только на жестких поверхностях или на полу, скрестив ноги. Выполняйте упражнения Кегля. Старайтесь не сдерживать позывы кишечника. Если геморрой не кровоточит, делайте теплые или холодные ванночки в течение 15 минут 2 – 3 раз в день. Используйте тампоны, пропитанные настоем лещины вирджинской (например, тампоны "Tucks"). Если геморрой сильно беспокоит, поговорите с врачом или медсестрой.

Боль в пояснице

Отдыхайте в течение дня. Стойте прямо. Не стойте в одном положении продолжительное время. Используйте подставку для ног, когда сидите, и держите колени выше бедер. Носите обувь на низком каблуке. Спице на жестком матрасе или на боку, проложив подушку между коленями. Для расслабления попробуйте влажное тепло или массаж. Выполняйте упражнения на расслабление мышц спины для улучшения осанки (см. страницу 39).

Судороги в голенях

Может помочь ведение активного образа жизни и поддержание хорошей осанки. В течение дня чаще поднимайте ноги. Потяните ноги перед сном. Старайтесь не вытягивать носки при растягивании или выполнении упражнений.

Перепады настроения

Делайте упражнения на расслабление. Делайте только то, что является самым необходимым каждый день, говорите с кем-нибудь, кто может Вас поддержать, достаточно отдыхайте, делайте упражнения и ешьте здоровую пищу. Будьте терпимы к себе. Поговорите с врачом или медсестрой, если не можете справиться с проблемой самостоятельно.

Тошнота

Чувство тошноты – это обычное явление во время беременности. Съешьте сухое печенье (крекер), кусочек хлеба или хлопья прежде, чем встать с постели, или при наступлении тошноты. Ешьте 5 – 6 раз в день, чтобы желудок не был пустым. Не ешьте жирную, жареную или острую пищу. Избегайте пищи, вид, запах и вкус которой может вызвать у Вас тошноту. Принимайте витамины и минералы для беременных, когда не испытываете тошноты. Не пейте во время еды. Многим женщинам помогает иглоукалывание и специальные браслеты, воздействующие на биологически активные точки. Избегайте приема лекарств, продающихся без рецепта. Спросите врача или медсестру о приеме витамина B6. Позвоните врачу или медсестре, если у Вас сильная рвота, слабость или рвота с кровью.

Отеки кистей и ступней

Лежите на левом боку по полчаса 3 или 4 раза в день. Будьте активны каждый день, если только врач или медсестра не порекомендуют Вам обратное. Пейте больше жидкости. Не носите тесную одежду. Носите поддерживающие колготки. Поднимайте ноги, когда сидите продолжительное время. Во время сна подложите под ноги подушки. Позвоните врачу или медсестре, если у Вас появляются отеки при пробуждении утром или если у Вас внезапно отекло лицо или кисти рук.

Симптомы

Что делать

Болезненные молочные железы

Носите бюстгальтер с широкими бретельками, хорошо поддерживающий грудь. Если бюстгальтер слишком тесный, попробуйте носить бюстгальтер, который больше, как минимум, на один размер в чашечке и на один размер в охвате.

Нарушение сна

Не ешьте перед сном. В вечернее время пейте молоко. Перед тем как идти спать, попробуйте принять теплую ванну или душ. Делайте упражнения на расслабление. Старайтесь не употреблять чай, кофе и другие напитки с кофеином. Не принимайте снотворное.

Варикозное расширение вен

Не носите пояса или чулки с эластичными подвязками. Старайтесь избегать чрезмерной нагрузки на ноги. Возможно, помогут поддерживающие колготки. Несколько раз в день ложитесь и держите ноги в поднятом положении. Не сидите в позе "нога на ногу". Не сидите и не стойте дольше одного часа. Двигайтесь. Гуляйте или делайте упражнения ежедневно.

Прибавление в весе

- 🍷 Ожидаемое прибавление в весе во время беременности составляет от 11 до 16 кг (от 25 до 35 фунтов). Беременность – это не время, чтобы садиться на диету ради снижения веса.
- 🍷 Употребляйте только здоровую пищу.
- 🍷 Принимайте витамины и минеральные вещества для беременных.
- 🍷 При отсутствии противопоказаний со стороны врача или медсестры старайтесь больше двигаться в течение дня.

Врач или медсестра ожидает, что Вы прибавите около 11 – 16 кг (25 – 35 фунтов) относительно своего веса до беременности. Прибавление в весе должно быть больше, если Ваш вес до беременности был недостаточным, и меньше, если вес до беременности был избыточным. Вы можете попросить своего врача или медсестру, или сотрудника программы WIC составить график прибавления веса, чтобы следить за его увеличением.

Если Вы:

- **имеете недостаточный вес, прибавление в весе должно составить 13 – 18 кг (28 – 40 фунтов);**
- **имеете нормальный вес, прибавление в весе должно составить 11 – 16 кг (25 – 35 фунтов);**
- **имеете избыточный вес, прибавление в весе должно составить 6 – 11 кг (15 – 25 фунтов);**
- **имеете большой избыточный вес, прибавление в весе должно составить 6 кг (15 фунтов);**
- **носите близнецов, прибавление в весе должно составить 16 – 21 кг (35 – 45 фунтов);**

Поскольку в первые три месяца беременности будущий ребенок еще очень маленький, прибавление в весе в это время должно составлять от 900 г до 2 кг (от 2 до 4 фунтов). По прошествии первых трех месяцев Вы должны прибавлять в весе около 0,5 кг (1 фунт) в неделю. Лучше всего, если Ваш вес увеличивается равномерно на протяжении беременности.

Необходимое прибавление в весе достигается при употреблении здоровой пищи, богатой витаминами и минеральными веществами. Правильное питание является очень важным во время беременности. Так называемая "пирамида рационального питания" (см. стр. 26) подскажет, какую пищу лучше выбрать и какое ее количество съесть. Ваш врач или сестра-акушерка, возможно, предложат также принимать витамины и минеральные вещества. От того, какую пищу Вы выбираете сейчас, зависит Ваше здоровье и здоровье Вашего ребенка на всю оставшуюся жизнь.

Движение (например, пешая прогулка или плавание) поможет поддерживать нормальный вес и хорошую физическую форму для здоровых родов. Прежде чем перейти к новой форме двигательной активности, всегда советуйтесь с врачом или медсестрой.

Ребенок при рождении может весить 3 – 3,6 кг (7 – 8 фунтов), но в процессе здоровой беременности нужно прибавить около 11 – 16 кг (25 – 35 фунтов). На схеме ниже показано, откуда берется этот вес.

Схема прибавления в весе

<i>Ребенок</i>	<i>3 – 3,5 кг (7 – 8 фунтов)</i>
<i>Молочные железы и бедра матери</i>	<i>3 – 5 кг (7 – 11 фунтов)</i>
<i>Матка</i>	<i>900 г (2 фунта)</i>
<i>Плацента</i>	<i>400 – 900 г (1 – 2 фунта)</i>
<i>Увеличение объема жидкости</i>	<i>3,5 – 5,5 кг (8 – 12 фунтов)</i>
<i>Суммарное прибавление в весе</i>	<i>11 – 16 кг (25 – 35 фунтов)</i>

Пирамида рационального питания



Пирамида рационального питания

Сколько содержит порция?

	В порции содержится	Примерный объем
Молочные продукты (3 – 4 порции ежедневно)	1 чашка йогурта 45 г (1,5 унции) сыра	Маленькая баночка йогурта (240 г (8 унций)) Три костяшки домино
Мясо и фасоль (2 – 3 порции ежедневно)	60 – 90 г (2 – 3 унции) мяса 1 чашка отварной фасоли	Колода карт Бейсбольный мяч
Овощи (3 – 5 порций ежедневно)	1 чашка сырых листовых овощей 0,5 тарелки овощей	Бейсбольный мяч Обычная лампочка
Фрукты (2 – 4 порции ежедневно)	1 яблоко, апельсин, персик среднего размера 0,5 чашки нарезанных или консервированных фруктов	Бейсбольный мяч Обычная лампочка
Зерновые (6 – 11 порций ежедневно)	1 чашка блюда из злаковых 0,5 чашки отварного риса, блюда из макарон или крупы	Бейсбольный мяч Обычная лампочка

Учет каждой калории

Каждый съеденный Вами кусочек пищи может благотворно повлиять на здоровье ребенка. У Вас всего девять месяцев, чтобы сделать каждый прием пищи способствующим росту здорового ребенка. Некоторые пищевые продукты содержат много калорий, но очень мало витаминов и минеральных веществ, например, картофельные чипсы. Вы принесете гораздо больше пользы своему ребенку, если вместо горсти картофельных чипсов, содержащих практически одни только калории, выберете печеный картофель, который содержит множество витаминов и минеральных веществ.

Зерновые

Витамины группы В

Железо

Минералы

Клетчатка

Ежедневно съедайте 6 – 11 порций:

Хлеб и крекеры – цельное зерно и цельная пшеница

Блюда из круп – цельное зерно и отруби

Рис с повышенным содержанием клетчатки – коричневый или смешанный

Хлебные лепешки (Tortillas) – цельная пшеница, мука и кукуруза

Макароны – из цельной пшеницы и витаминизированные

Польза для растущего организма ребенка:

- Железо имеет важное значение для здоровой крови.
- Витамины группы В и другие минералы важны для роста костей и тканей, а также для здоровой нервной системы.

Польза для мам:

- Зерновые продукты, содержащие крахмал, могут облегчить утреннюю тошноту на ранних сроках беременности.
- Клетчатка, содержащаяся в этой пище, помогает избежать запоров.

Фрукты и овощи

Витамин А

Витамин Е

Витамин С

Рибофлавин

Фолиевая кислота

Минералы

Клетчатка

Ежедневно меню должно включать:

Зеленые листовые и желтые овощи и фрукты - 2 – 3 порции в день продуктов, богатых витамином А

Продукты, богатые витамином С - не менее двух порций в день

Другие фрукты и овощи - не менее одного другого фрукта или овоща – источников дополнительных витаминов, минеральных веществ и клетчатки

Польза для растущего организма ребенка:

- Витамин А важен для роста здоровых клеток, здоровой кожи и глаз.
- Витамин С имеет важное значение для формирования тканей, роста и развития крепких костей и зубов.

Фрукты и овощи

(продолжение)

Польза для мам:

- Витамины и минеральные вещества, содержащиеся в продуктах этой группы, необходимы для формирования плаценты.
- Клетчатка, содержащаяся в этой пище, помогает избежать запоров.
- Свежие, сочные и хрустящие фрукты и овощи помогут справиться с тошнотой.

Молочные продукты

Кальций

Ежедневно съедайте не менее 3 – 4 порций.

Белок

Витамины группы В

Витамины А и D

Польза для растущего организма ребенка:

- Кальций и витамин D необходимы для формирования крепких костей и зубов.
- Кальций, белок, витамины и минеральные вещества необходимы для сердца, мышц и нервов.

Польза для мам:

- Питательные вещества из продуктов этой группы необходимы для укрепления костей и зубов, здоровой мускулатуры и нервной системы.
- Молочные продукты обеспечивают питательными веществами матку, плаценту и ребенка.

Если Вы не любите молоко или не можете его пить:

- Добавляйте его в супы, запеканки, хлеб и каши.
- Замените его другими богатыми кальцием продуктами, такими как йогурт, сыр или творог.
- Помимо молока хорошим источником кальция являются соя, лососина, сардины, обогащенный кальцием сок, тушеная фасоль и очищенная фасоль. Прекрасным источником кальция являются моллюски, устрицы, горчичная зелень, зелень турнепса, миндальные орехи и апельсины.

Мясо, рыба, сушеная фасоль, яйца и орехи

Белок

Ежедневно съедайте не менее 2 – 3 порций.

Железо

Фолиевая кислота

Польза для растущего организма ребенка:

Цинк

Витамин B12

Тиамин

Жирные кислоты

- Белок необходим практически для всех органов растущего ребенка.
- Железо, витамины группы В и цинк необходимы для развития мышц, сердца и нервной системы.
- Ценные жирные кислоты или жирные кислоты омега-3 необходимы для развития здорового мозга и нервной системы.

Мясо, рыба, сушеная фасоль, яйца и орехи

(продолжение)

Польза для мам:

- Питательные вещества, содержащиеся в продуктах этой группы, необходимы для здорового роста матки и плаценты.
- Эти питательные вещества необходимы для крови и хорошего пищеварения.

Жидкости

Ежедневно выпивайте не менее 8 стаканов жидкости.

Обязательно учитывайте также молоко, фруктовые или овощные соки, супы, газированную и обычную воду.

Польза для растущего организма ребенка:

- Ребенку тоже необходима жидкость, поскольку как Ваше, так и его тело состоит преимущественно из воды.

Польза для мам:

- Способствует сохранению мягкости кожи.
- Помогает очистить организм от отходов, предупреждает инфекции мочевыводящих путей.
- Способствует движению крови и жидкостей в теле.
- Помогает при профилактике запоров.

Безопасен ли кофеин?

Кофеин – это раздражитель, который проходит через плаценту и попадает к ребенку. Было проведено множество исследований того, может ли кофеин причинить вред будущему ребенку. Нет подтверждений тому, что небольшие дозы кофеина (1 – 2 чашки кофе) могут вызвать проблемы во время беременности. Кофеин содержится в чае, кофе, шоколаде и многих безалкогольных напитках (таких как, Кока-кола, Пепси-кола, Mountain Dew, Dr. Pepper) и обычных лекарственных препаратах.

Выбирайте лучше напитки без кофеина. Вместо кофе и содовой попробуйте следующие напитки:

- Вода
- Чай или кофе без кофеина
- Молоко
- Холодная или горячая вода с кусочком лимона
- Сок
- Содовая без кофеина

Но если уж Вы употребляете напитки с кофеином, постарайтесь ограничить его количество до 200 миллиграммов в день. Например, в одной чашке колы объемом 330 г (12 унций) содержится от 40 до 60 миллиграммов кофеина.

Здоровое питание

Выбирайте продукты, содержащие много витаминов и минеральных веществ, но мало сахара, жира и соли. Попробуйте следующее:

Вместо конфет

- Замороженные, неподслащенные фрукты; все виды ягод, вишни, дыни, виноград – чтобы было вкуснее, ешьте их, пока они еще не разморозились полностью
- Охлажденные свежие фрукты или фруктовый сок
- Нежирный замороженный йогурт или фруктовый лед
- Рисовые пирожные с различным вкусом – яблоко, корица, карамель и т.д.
- Фрукты – яблоки, бананы, персики, сливы и т.д.
- Сухофрукты; изюм, финики, абрикосы, яблоки (они богаты сахаром, хорошенько почистите зубы после еды)

Вместо чипсов

- Крекеры из цельного зерна
- Воздушная кукуруза – без масла
- Сухие завтраки – без добавления сахара
- Рисовые пирожные
- Крендели
- Соевые орешки
- Свежие овощи – молодая морковь, зеленый перец, темно-красные помидоры, сельдерей, редиска, зеленая фасоль
- Печеные кукурузные чипсы

Вместо содовой

- Фруктовый сок, смешанный с газированной водой
- Овощные соки
- Травяной чай со льдом
- Холодная вода с кусочком лимона

Вместо тортов, пирожков, печенья-крекеров, пончиков, сладкого хлеба

- Крекеры "Грэхем" или другие крекеры
- Походные смеси (изюм, крендельки, злаковые "Сех", орехи)
- Тосты с корицей и изюмом
- "Маффин" (английский кекс) из цельного зерна
- Домашнее печенье, приготовленное с различными питательными добавками, такими как пшеничная мука грубого помола, толокно, изюм, орехи или сухофрукты
- Домашние "маффины" с низким содержанием жира и сахара. Жира и сахара положите на две столовые ложки меньше, чем предлагается в рецепте.
- Фруктовые соки, которые были заморожены до пастообразного состояния
- Нежирный йогурт или свежий фрукт с нежирным йогуртом
- Сыр в виде палочек

Вместо фаст-фуда

- Выбирайте гамбургеры, содержащие меньше мяса, бекона, сыра, майонеза, соуса гуакамоле, но больше помидор и салата-латука
- Выбирайте вегетарианские бургеры, чили или сандвич с цыпленком-гриль
- Старайтесь не заказывать жареный картофель, или заказывайте одну порцию на двоих
- Вместо жареного картофеля ешьте зеленый салат или печеную картошку
- Выбирайте пиццу, содержащую больше овощей, но меньше колбасы, пепперони, добавочного сыра и начинок с высоким содержанием жира
- Вместо содовой пейте воду, нежирное молоко или фруктовый сок
- Обязательно добавляйте фрукты в свое меню
- Старайтесь не есть пирожки и печенье

Если Вы любите рыбу...

Рыба является хорошим источником ценных жирных кислот и других питательных веществ. Некоторые виды рыб содержат много ртути. Ртуть может попасть в Ваш организм и организм ребенка и негативно повлиять на способность ребенка к обучению. Вы можете по-прежнему есть рыбу, но выбирайте такую рыбу, вероятность содержания ртути в которой невелика: лосось, камбала, треска, зубатка полосатая, форель и сайда. Не употребляйте в пищу рыбу, которая часто отличается высоким содержанием ртути: меч-рыба, акула, кафельник, королевская макрель и стейки из тунца. Если Вы употребляете в пищу консервированного тунца, выбирайте консервы из нежирного тунца. Он содержит меньше ртути, чем консервы из "белого" или "длинноперого" тунца. Посоветуйтесь с диетологом о том, сколько тунца можно есть; количество тунца, которое можно съесть без ущерба для своего здоровья, зависит от Вашего веса. Обязательно справьтесь в местном и федеральном отделах здравоохранения, нет ли новой информации относительно употребления в пищу рыбы без вреда для здоровья. За дополнительной информацией обратитесь на веб-сайт www.doh.wa.gov/fish или позвоните по номеру 1-877-485-7316.

Много женщин имеют право на WIC – дополнительную программу здорового и рационального питания, которая помогает в обеспечении здоровой пищей. Информацию о ближайшей клинике WIC можно получить по телефону 1-800-841-1410.

Воздействие табака, алкоголя и наркотиков на ребенка

- 🍷 В случае отказа от курения значительно снижается вероятность выкидыша, преждевременных родов и рождения мертвого ребенка.
- 🍷 Ваш ребенок начинает получать больше кислорода даже после одного дня без курения.

Курение

Курение очень вредит Вам и Вашему ребенку. Каждый раз, когда Вы закуриваете сигарету, в организм ребенка попадают такие вредные химические вещества, как смола, никотин и угарный газ. Эти химические вещества перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к ребенку.

Если Вы прекращаете курить во время беременности, снижается вероятность:

- влагалищного кровотечения;
- выкидыша или мертворожденного плода (ребенок рождается мертвым);
- проблем с прикреплением плаценты к матке.

Если Вы не курите во время беременности, Ваш ребенок:

- Имеет больше шансов родиться с нормальным весом.
- Имеет больше шансов родиться вовремя, а не преждевременно. Дети, рождающиеся слишком рано, имеют проблемы с дыханием и другие проблемы со здоровьем.
- Имеет больше шансов вернуться домой с Вами, а не остаться на лечение в больнице.
- Имеет меньше шансов умереть от SIDS (синдром внезапной детской смерти).
- Имеет меньше шансов, что у него возникнут проблемы с обучением и здоровьем в дальнейшем.

Чем раньше Вы бросите курить, тем здоровее будете Вы сами и Ваш ребенок. Если Вы не в состоянии бросить, постарайтесь хотя бы сократить количество выкуриваемых сигарет.

Советы по отказу от курения

- Позвоните по телефону линии программы отказа от табака в штате Вашингтон: 1-877-270-STOP
- Запишите все причины, почему Вы хотите бросить курить.
- Выберите "день отказа". Выбросите все свои сигареты, пепельницы и спички в "день отказа".
- Попросите своих друзей и семью помочь Вам бросить курить или сократить количество выкуриваемых сигарет.
- Попросите врача или медсестру помочь Вам отказаться от курения. Попросите включить Вас в группу бросающих курить и снабдить Вас литературой по отказу от курения.
- Если Вы злостный курильщик и не в состоянии отказаться от курения или сократить количество выкуриваемых сигарет, попросите врача или медсестру о дополнительной помощи. Попросите никотиновый пластырь или жевательную резинку, или рецепт на Zyban.

Если у Вас возникает желание курить:

- Выйдите на прогулку.
- Выпейте воды или сока.
- Пожуйте жевательную резинку без сахара или съешьте молодую морковь, сельдерей или яблоки.
- Займите свои руки каким-либо делом: вязанием (спицами или крючком) или складыванием паззла (мозаики).
- Поговорите с подругой.
- Сделайте глубокий вдох и сосчитайте до пяти.
- Примите ванну с ароматной пеной.
- Подумайте о том, каким сильным и здоровым вырастет Ваш ребенок.
- Купите себе что-то особенное на те деньги, которые Вы обычно тратили на сигареты.

Советы по отказу от курения предоставлены фондом изучения врожденных пороков развития March of Dimes и просветительской программой штата Аризона по предупреждению табачной зависимости (Arizona Tobacco Education and Prevention Program).

Алкоголь

Алкоголь может причинить вред Вашему ребенку. Не следует употреблять алкоголь во время беременности, потому что:

- Алкоголь может стать причиной умственной отсталости и пороков сердца.
- Алкоголь может вызвать преждевременные роды. Недоношенный ребенок может иметь недостаточный для здоровья вес, иметь проблемы с дыхательной системой, быть подвержен инфекциям и испытывать проблемы в дальнейшей жизни.
- Алкоголь может вызвать алкогольный синдром плода (Fetal Alcohol Spectrum Disorder). Дети с таким врожденным недостатком могут быть умственно отсталыми, иметь сердечные заболевания, ненормальное выражение лица и другие проблемы со здоровьем, обучением и поведением на протяжении всей жизни.

- 🍷 **Употребление любого количества алкоголя во время беременности небезопасно.**
- 🍷 **Употребление алкоголя во время беременности может привести к врожденным дефектам и задержке умственного развития.**
- 🍷 **Обратитесь по телефону 1-800-562-1240 "горячей" линии по проблемам алкоголя и наркотиков (Alcohol/Drug Hotline) за помощью и информацией.**

Помните, что медицине неизвестно, какое количество алкоголя является безопасным, поэтому лучше всего совсем не употреблять алкоголь во время беременности или грудного вскармливания.

Вместо употребления алкоголя:

- Попросите фруктовый сок, лимонад или содовую с лаймом или кусочком лимона.
- Говорите людям, что Вы совсем не употребляете алкоголь во время беременности, потому что собираетесь вырастить самого жизнерадостного и самого здорового ребенка на свете.

Есть ли у Вас проблемы с употреблением алкоголя?

Вы употребляете алкоголь или злоупотребляете им? Иногда трудно определить эту грань. Если Вы не уверены, ответы на несколько простых вопросов помогут Вам определить, является ли употребление алкоголя проблемой.

- *Сколько алкоголя Вам нужно выпить, чтобы прийти в приподнятое настроение?*
- *Осуждают ли окружающие Вашу склонность к употреблению алкоголя?*
- *Осознаете ли Вы необходимость сократить количество употребляемого алкоголя?*
- *Случается ли Вам время от времени выпивать с утра, чтобы успокоить нервы или избавиться от похмелья?*

Если Вы ответили на первый вопрос, что Вам необходимо выпить более двух доз алкоголя, прибавьте себе 2 балла. Прибавьте по 1 баллу за каждый ответ "да" на остальные вопросы. Если в сумме получается 2 балла или больше, возможно, у Вас действительно проблема с алкоголем.

Сообщите врачу о своих привычках относительно алкоголя. Врач поможет определить, является ли алкоголь проблемой для Вас. При необходимости врач направит Вас на консультацию или лечение. Можно также подумать об обращении в программу борьбы с насилием. Эти группы помогут Вам найти человека, с которым Вы сможете обсудить свою проблему, и получить необходимую поддержку, когда Вы попытаетесь избавиться от этой привычки. Посмотрите списки в местных "Желтых страницах".

Употребление любого количества алкоголя во время беременности небезопасно.

Взято с изменениями из следующего источника: Sokol RJ, Martier SS, Ager JW. The T-ACE questions: practical prenatal detection of risk drinking. Am J Obstet Gynecol 1989; 160-865.

Медицинские препараты

Некоторые лекарственные препараты являются безопасными и их необходимо принимать во время беременности. Ваш врач, медсестра или стоматолог подберут для Вас самые безопасные лекарства. Обязательно спрашивайте мнение врача или медсестры обо всех травах или лекарственных препаратах, которые собираетесь принимать во время беременности или грудного вскармливания ребенка.

Некоторые лекарственные препараты или медицинские предписания небезопасно принимать во время беременности. Наркотики могут повредить и Вам, и Вашему малышу.

-  **Ваш нерожденный ребенок беззащитен перед любыми наркотиками, которые Вы принимаете.**
-  **Спрашивайте совета у врача или медсестры, прежде чем принимать ЛЮБОЙ лекарственный препарат.**

Когда Вы принимаете наркотик во время беременности, он передается через кровь ребенку. Никто не знает точно, какое количество наркотика причинит вред ребенку, но чем больше Вы принимаете, тем выше риск. Лучший способ защитить своего будущего ребенка – не принимать наркотики.

Наркотики, такие как кокаин или героин, могут привести к тому, что Ваш ребенок:

- Родится слишком рано. У недоношенных детей возникают трудности с дыханием, приемом пищи и ростом.
- Получит кровоизлияние в мозг еще до рождения, что приведет к разрушению мозга.
- Будет испытывать симптомы абстиненции.
- Будет очень нервным или страдать нервической дрожью.
- Будет иметь трудности с обучением.

Очень сложно быть хорошим родителем, если Вы принимаете наркотики или алкоголь. Обратитесь за помощью, если не в состоянии отказаться от этих вредных привычек. Вы станете более здоровой, и Ваш малыш будет расти жизнерадостным и сильным.

Если Вам необходима помощь для прекращения приема наркотиков или алкоголя, обратитесь:

- к своему врачу или медсестре;
- к специалистам программы WIC или программы "Первые шаги" (First Steps);
- по "горячей" линии по вопросам алкоголизма и наркомании: 1-800-562-1240

Упражнения и физическая активность

- Будьте активны каждый день. Упражнения помогут Вам выглядеть и чувствовать себя лучше.
- Прежде чем начинать новое упражнение, посоветуйтесь с врачом или медсестрой.
- Пейте жидкость до, во время и после упражнений.

Физическая активность может быть естественной частью Вашей повседневной жизни. Необязательно ходить в гимнастический зал, чтобы получать физическую нагрузку. Лучшим видом активности является прогулка. Паркуйте свой автомобиль немного дальше от двери. Пользуйтесь лестницей, а не лифтом. Прогуляйтесь по эспланаде или навестите соседку. Хорошим видом физической активности являются также домашние дела и садоводство.

Практически все виды упражнений безопасны, если Вы выполняете их осторожно и не перенапрягаетесь. При появлении вопросов обращайтесь к своему врачу или медсестре. Женщинам с некоторыми медицинскими проблемами может быть рекомендован отказ от упражнений во время беременности. Не выполняйте упражнения, если Вас лихорадит.

На что следует обращать внимание во время упражнений

Прекратите упражнения и позвоните врачу или медсестре, если Вы ощущаете:

- головокружение и слабость;
- нехватку дыхания (не можете говорить даже после замедления движений);
- неровный или слишком быстрый сердечный ритм;
- боль в груди;
- боль, которая не проходит;
- затруднения при ходьбе;
- влаглищное кровотечение;
- мышечные сокращения, которые продолжаются после отдыха;
- подтекание жидкости из влаглища.

Предлагаемые виды физической активности

- Прогулка – хороший способ начать двигаться. Совершайте энергичные прогулки по 20 – 30 минут ежедневно или хотя бы не реже трех раз в неделю.
- Езда на велосипеде может поднять настроение. Когда живот станет большим, используйте велосипедный тренажер.
- Хорошим упражнением является плавание и водная аэробика, поскольку вода поддерживает вес Вашего тела. В плавании участвует множество мышц, и оно дает минимальную нагрузку на суставы.
- Можно практиковать оздоровительный бег, но осторожно. Не перегревайтесь. Бегайте на ровной местности. Остановитесь, если почувствуете боль или усталость.

Упражнения для подготовки к родам

Упражнение Кегля

Предназначение Укрепление мышц вокруг влагалища, прекращение подтекания мочи и снижение вероятности рассечения промежности (хирургический надрез для расширения влагалищного отверстия во время родов).

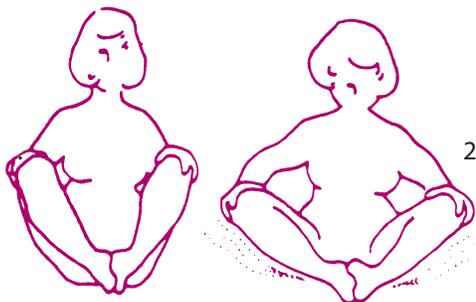
Выполнение

1. Чтобы почувствовать мышцы, попробуйте начинать и останавливать мочеиспускание в туалете. Выполняйте такое сжатие и расслабление мышц, когда сидите, стоите, ходите, ведете автомобиль и смотрите телевизор.
2. Попробуйте разом сжать мышцы, "как будто бы лифт поднимается до 10 этажа". Затем медленно отпускайте по одному "этажу" за один раз.
3. Выполняйте упражнения Кегля каждый день (утром, днем и вечером – трижды в день). Сначала выполняйте по 5 раз, затем увеличьте количество одновременных упражнений до 20 – 30.

Нажатие на колени

Предназначение Укрепление внутренней стороны бедер, растягивание нижних мышц спины и улучшение циркуляции крови.

Выполнение

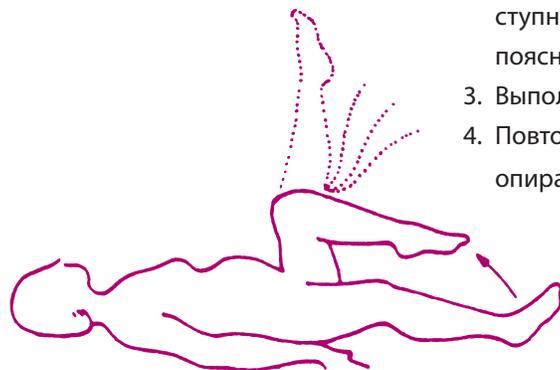


1. Сядьте на пол и подтяните ноги (с соприкасающимися ступнями) как можно ближе к телу. Удерживая спину прямой, медленно и осторожно прижмите колени к полу. Сосчитайте до трех, а потом отпустите. Постепенно увеличьте количество упражнений до 10 раз каждый день.
2. Как можно чаще сидите на полу со скрещенными ногами, округляя и расслабляя спину. Во время телевизионной рекламы или паузы выполняйте нажатие на колени.

Укрепление мышц живота

Предназначение Формирование и растягивание мышц живота и улучшение общего кровотока.

Выполнение



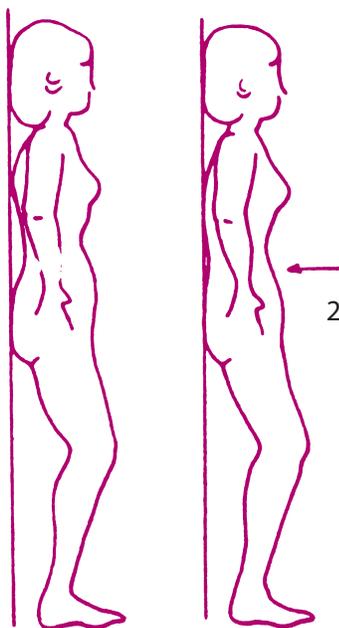
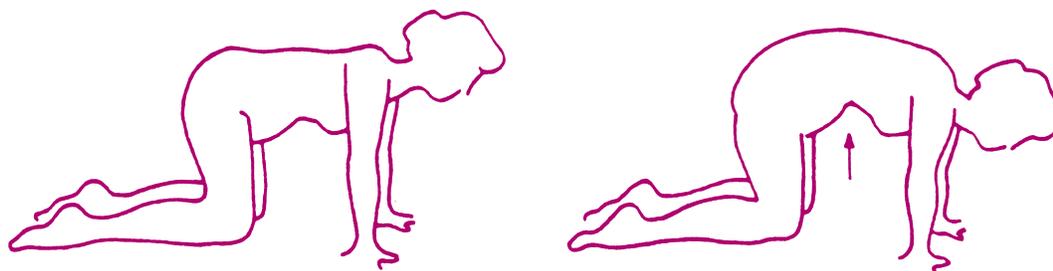
1. Лягте на спину, прижав ступни к полу и согнув колени. Подтяните одно колено к груди как можно ближе.
2. Вытяните ногу вертикально вверх. Согните колено и поставьте ступню обратно на пол. При выполнении упражнения прижимайте поясницу к полу.
3. Выполните упражнение с другой ногой.
4. Повторяйте по 10 раз в день. Перекатитесь на бок и встаньте, опираясь на руки.

Упражнения для мышц спины

Предназначение Укрепление мышц живота, облегчение боли в пояснице и улучшение кровотока.

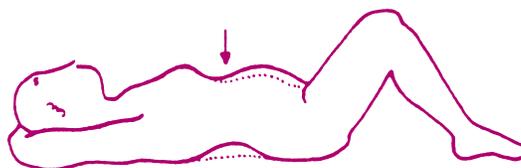
Выполнение Существует три различных способа для расслабления мышц спины.

1. Опуститесь на пол, опираясь на руки и колени. Руки должны быть прямыми. Равномерно распределите свой вес на оба колена. Напрягите мышцы живота и ягодицы. При этом действии спина немного сгибается. Расслабьтесь. Медленно повторите 10 раз.



2. Встаньте спиной к стене, слегка согнув колени. Подтяните мышцы живота, напрягите ягодицы и прижмите поясницу к стене. Задержитесь в этом положении, а затем расслабьтесь. Положив руки на тазовые кости, Вы можете почувствовать как они качаются вперед и назад во время упражнения.

3. Лягте на спину. Согните колени, удерживая ступни прижатыми к полу. Напрягите нижние мышцы живота и ягодичные мышцы, чтобы прижать поясницу к полу. Расслабьтесь. Во время расслабления подведите руки под поясницу. Медленно повторите 10 раз. Перекатитесь на бок и встаньте, опираясь на руки.



Секс во время беременности

- ❖ Секс безопасен во время беременности, если нет никаких предостережений со стороны врача или медсестры.
- ❖ Беременность может изменить Ваше половое влечение и обычную реакцию на секс. Это очень индивидуально для каждой женщины и ее партнера.
- ❖ Используйте презерватив, если Вы или Ваш партнер имеете сексуальные контакты с другими партнерами. Беременность не защищает от инфекции, передающейся половым путем.

Не бойтесь заниматься сексом во время беременности. Если врач или медсестра не видят оснований для отказа от половых отношений, Вы можете получать удовольствие от секса на протяжении всей беременности. Занятия любовью, включая все способы доставить друг другу удовольствие и почувствовать близость с партнером во время полового акта и помимо него, очень важны для Ваших отношений.

Во время беременности полезно обсуждать с партнером вопросы секса. Поделитесь своими чувствами с партнером, даже если Вам кажется, что ведете себя глупо.

Многие опасаются, что занятия сексом могут повредить будущему ребенку. К счастью, практически во всех случаях секс во время беременности безопасен для ребенка. Природа обеспечила ребенка прекрасной защитой. Практически невозможно повредить ребенку, занимаясь сексом.

Изменения в сексуальности

Многие женщины ощущают изменения в своем половом влечении из-за физиологических и гормональных изменений. Эти ощущения индивидуальны для каждой женщины.

На ранних сроках беременности возможно отсутствие большого желания к сексу. Это желание может увеличиться в середине беременности. Вы можете чувствовать даже более сильное желание, чем до беременности. Из-за увеличения кровотока в тазовых областях некоторые беременные женщины возбуждаются быстрее и значительно сильнее. Но для некоторых женщин оргазм не удовлетворяет полностью их сексуальные потребности.

В последние месяцы беременности Ваш живот может стать твердым во время секса и оставаться таким еще около минуты, особенно после оргазма. Это нормальное явление, и живот скоро снова становится мягким. Кроме того, может повыситься активность ребенка. Это вполне допустимо. Секс ребенка не беспокоит.

Ближе к концу беременности у Вас может пропасть желание заниматься сексом. Возможно, Вы будете чувствовать себя большой и неуклюжей. Трудно желать секса, если Вы чувствуете усталость, Вас тошнит, Вы подавлены или нервничаете. Большинство партнеров находят своих беременных подруг привлекательными, но иногда они испытывают меньшее сексуальное желание, поскольку много думают о будущем. Они могут также чувствовать себя обделенными вниманием. Выберите время, чтобы побыть вместе и поговорить о своих чувствах и планах на будущее.

Позаботьтесь о безопасности секса во время беременности

- **Никогда не направляйте поток воздуха во влагалище.** Это может быть очень опасным. С вопросами обращайтесь к врачу или медсестре.
- Не допускайте проникновения во влагалище других объектов, кроме пениса.
- Если Вы занимались анальным сексом, мужчине следует вымыть пенис или надеть презерватив, прежде чем его пенис проникнет во влагалище. Вы можете также использовать презерватив для анального секса и снимать его перед вагинальным сексом.
- Если Вы или Ваш партнер занимаетесь сексом с другими партнерами, пользуйтесь презервативом при каждом половом акте. Инфекции, передающиеся половым путем, представляют серьезную угрозу для Вашего здоровья и здоровья Вашего ребенка. Вам не нужно беспокоиться о том, что Вы можете забеременеть, но необходимо защититься от инфекций, передающихся половым путем.

Неудобство во время секса

Если во время занятий сексом Вы испытываете болезненные ощущения или неудобство, попробуйте сменить позицию. Можно выбрать такие позиции для занятий любовью, которые окажутся наиболее удобными для беременной женщины. Избегайте соприкосновения живота с животом. Попробуйте позиции, когда оба партнера на боку, женщина сверху, женщина в полусидячем положении на краю кровати и другие, позволяющие женщине контролировать направление и глубину проникновения пениса.

Предупреждения о сексе во время беременности

Не занимайтесь сексом, пока не проконсультируетесь со своим врачом или медсестрой, если Вы испытываете:

- боли во влагалище или животе;
- влагалищное кровотечение, зуд или изменение выделений;
- вытекание жидкости из влагалища ("отходят воды");
- беспокойство, что секс может привести к выкидышу.

Когда следует воздержаться от секса

Врач или медсестра могут посоветовать Вам отказаться от сексуальных контактов, если у Вас были:

- преждевременные роды;
- выкидыши;
- предлежание плаценты (плацента закрывает отверстие шейки);
- инфекция;
- кровотечение;
- вытекание жидкости из влагалища (прорвался плодный мешок).

В этом случае попробуйте другие формы секса. Используйте массаж, мастурбацию, объятия, поцелуи и оральный секс. Оргазм вызывает сокращение матки, и это как раз то, чего врач или медсестра пожелали бы Вам избегать. Не бойтесь спрашивать о том, что является допустимым и чего следует избегать.

Грудное вскармливание новорожденных



- ♥ **Равноценной замены грудного вскармливания не существует. Материнское молоко – лучшая пища для ребенка.**
- ♥ **Материнское молоко – единственная пища, в которой нуждается Ваш ребенок на протяжении первых шести месяцев.**
- ♥ **Грудное вскармливание закладывает основу здоровой жизни для Вас и Вашего ребенка.**

Сейчас самое время подумать о том, как Вы будете кормить ребенка. Очень важно сделать обоснованный выбор. Ваш выбор окажет влияние на Ваше здоровье и здоровье ребенка на всю жизнь.

Грудное вскармливание – естественный процесс. Есть также несколько действий, которые Вам нужно освоить. Практически все матери могут кормить ребенка грудью, если они хорошо информированы и их поддерживают семья, друзья, врачи и медсестры.

Ваше тело подготовлено к этому природой.

Прежде чем Вы родите ребенка, Ваше тело на протяжении целых девяти месяцев готовится к тому, чтобы обеспечить все условия для удобства новорожденного. Природа удивительна и организм матери – тоже.

- Ваши молочные железы начинают готовиться к заботе о ребенке уже с момента его зачатия.
- Незадолго до родов из груди может подтекать молоко, которое и будет первой пищей для ребенка. Молозиво – густое, желтоватое молоко, содержащее все необходимые ребенку питательные вещества. Оно также защищает ребенка от болезней.
- Природа обеспечила девять месяцев комфорта для Вашего ребенка. Ваше тело продолжает обеспечивать комфорт ребенку через грудное вскармливание. У Вашей груди и на Ваших руках ребенку обеспечено тепло, безопасность и отличная пища, которая предназначена специально для него и которую можете дать ему только Вы, его мама. Никто больше во всем мире не может иметь такой связи со своим ребенком.
- Когда ребенок смотрит на Вас, его взгляд естественным образом тянется к Вашим глазам и груди. Известно, что малыши любят смотреть на темные круги на более светлом фоне, например, на Ваши глаза и грудь. Ребенку лучше всего видно Ваше лицо, когда Вы кормите его грудью.

Материнское молоко – единственная пища, в которой нуждается Ваш ребенок на протяжении первых шести месяцев.

- Материнское молоко меняется в соответствии с потребностями ребенка.
- Ваше тело знает, как должно меняться молоко по мере роста ребенка. Соотношение витаминов, жиров и белков регулируется в соответствии с потребностями растущего малыша. Это справедливо даже для матерей, рожаящих недоношенных детей.
- Материнское молоко содержит свыше 100 важных питательных веществ для растущего ребенка. Молочная смесь содержит всего около 40.

Грудное вскармливание является залогом здоровья Вашего ребенка на протяжении всей его жизни.

Исследования показывают, что дети, находящиеся на грудном вскармливании:

- меньше подвержены ушным инфекциям;
- меньше подвержены инфекциям органов дыхания;
- меньше страдают от болей в животе;
- реже страдают поносом;
- меньше подвержены аллергии;
- имеют меньшую вероятность заболевания астмой;
- реже болеют;
- имеют меньшую вероятность заболевания SIDS (синдром внезапной детской смерти);
- имеют более сильную иммунную систему;
- имеют более высокий коэффициент интеллекта (IQ) на протяжении жизни.

Исследования показывают, что у детей, находящихся на грудном вскармливании, лучше развивается мозг в детском возрасте. Дети, выросшие на грудном вскармливании, показывают более высокие результаты при тестировании.

Согласно исследованиям грудное вскармливание снижает для ребенка угрозу появления:

- аллергических заболеваний;
- астмы;
- диабета типа 1;
- глютеновой болезни;
- воспалительных заболеваний кишечника;
- некоторых видов рака, возникающих в детском возрасте;
- ожирения;
- сердечно-сосудистых заболеваний.

Грудное вскармливание очень полезно также и для Вас.

- Вы быстрее восстановите форму при грудном вскармливании.
- Матка быстрее вернется к нормальному размеру при грудном вскармливании.
- При формировании в организме молока сжигаются калории, так что Вы одновременно теряете в весе.
- Возможна задержка менструального цикла. Это желаемый эффект для многих женщин.
- Снижается угроза возникновения рака груди и яичников.
- Вы можете гордиться тем, что обеспечиваете ребенку один из самых замечательных видов питания, которое можете дать ему только Вы.

Грудное вскармливание помогает экономить деньги и заботиться об окружающей среде.

- Ребенок будет реже болеть, и Вы будете реже обращаться к врачу. В правительственных отчетах утверждается, что расходы на охрану здоровья для младенцев, находящихся полностью на грудном вскармливании, составляют на 20% меньше, чем для младенцев, лишенных грудного вскармливания.
- Грудное молоко не пачкает одежду Вашего ребенка. Это позволяет тратить меньше усилий на стирку и меньше денег на покупку новой одежды.
- Вам не нужно покупать дополнительные приспособления, такие как бутылочки, соски, щетки для чистки бутылочек и подставки для бутылочек.
- Вы будете пропускать меньше рабочих дней, поскольку ребенок станет реже болеть.
- При грудном вскармливании не приходится выбрасывать какие-либо отходы, недоеденные остатки пищи или упаковки.
- Вам не нужно ездить в магазин за питанием для ребенка, что позволяет экономить деньги на бензин, а сокращение пользования автомобилем помогает также экономить наши природные ресурсы.
- Материнское молоко всегда готово удовлетворить потребности ребенка. Оно имеет нужную температуру. Не нужно использовать плиту и микроволновую печь.

Грудное вскармливание имеет важное значение для Вас и Вашего ребенка.

Здесь приведены некоторые рекомендации по началу грудного вскармливания.

- Грудное вскармливание следует начинать как можно раньше после рождения ребенка. Сообщите медсестре или врачу о том, что собираетесь кормить ребенка грудью и хотите начать как можно раньше. Здоровый ребенок бодрствует и готов к кормлению сразу же после рождения. Самое время начать учиться кормить его грудью.
- Новорожденный нуждается в частом грудном кормлении. Когда он голоден, он просыпается, подносит ручки ко рту или поворачивает голову к Вам, открывая ротик. Не дожидайтесь, когда малыш начнет плакать.
- Сообщите врачу или медсестре, что не хотите давать ребенку другую пищу, кроме материнского молока, если нет соответствующих медицинских предписаний.
- Если Вы рано возвращаетесь из больницы домой (раньше чем через 48 часов после родов), следует в течение двух дней встретиться с врачом или медсестрой для проверки состояния ребенка.

Помните, что при грудном вскармливании новорожденному требуется кормление 8 – 12 раз за каждые 24 часа. Чем больше ребенок высасывает при кормлении грудью, тем больше молока вырабатывается. У новорожденных желудок очень маленький и им необходимо есть часто. Если у Вас появляются вопросы или Вас что-то беспокоит, обратитесь за помощью и поддержкой к сотрудникам программы WIC или своей медсестре.

У Вас могут появляться вопросы по грудному вскармливанию.

У молодых мам возникает множество вопросов и поводов для волнения.

Некоторые из них могут возникать и у Вас.

- **Достаточно ли молока.** Все матери беспокоятся о том, что их ребенку может не хватать пищи. Грудное вскармливание отличается тем, что чем больше ребенок высасывает при кормлении, тем больше молока у Вас появляется. Если Вы собираетесь предпринять что-то для увеличения количества грудного молока, например, травы или лекарственные препараты, посоветуйтесь сначала с врачом, сестрой-акушеркой или сотрудником программы WIC. По всем вопросам обращайтесь за помощью и поддержкой.
- **Смущение.** Когда Вы впервые приезжаете домой с новорожденным, вероятно, Вам захочется некоторого уединения, чтобы освоить грудное вскармливание и поближе познакомиться друг с другом. Дайте себе немного времени, прежде чем приглашать кого-либо в гости. Когда у Вас гостят друзья, найдите удобный стул или место для кормления грудью. Это поможет Вам расслабиться. Попробуйте воспользоваться простыми советами других матерей:
 - Носите сверху одежду, нижний край которой можно легко приподнять.
 - Накрывайте себя и ребенка легким покрывалом или одеялом.
 - Носите специальный бюстгальтер, который расстегивается спереди или легко сдвигается, не слишком сжимая при этом грудь.
- **Боль.** Разве не удивительно, что когда Вы беременны, все пытаются поделиться с Вами своими историями? Людям нравится рассказывать истории о своих болезненных родах, а некоторые говорят о том, как тяжело было кормить ребенка грудью. Действительно, после родов некоторые части тела болят. Ваши молочные железы и соски становятся более чувствительными, когда Вы кормите ребенка. Пусть кто-либо покажет Вам, как правильно расположить ребенка при кормлении, чтобы не причинять боль соскам. Если Вы очень страдаете от боли при кормлении грудью, обязательно обратитесь за помощью.
- **Возвращение на работу во время грудного вскармливания.** Матери, которые работают и кормят грудью ребенка, говорят о том, сколько радости приносит им возвращение к своему ребенку после работы и то, как малыши их встречают. Существует множество способов совмещать работу и грудное вскармливание.
 - Некоторые матери сцеживают и оставляют молоко, так что ребенок пьет материнское молоко, когда мамы нет дома.

- Некоторые матери работают достаточно близко от дома, чтобы кормить ребенка грудью во время перерыва в работе.
- Некоторые матери используют молочную смесь, когда работают, и кормят ребенка грудью по ночам и в выходные.

Кормящие матери пропускают меньше рабочих дней, поскольку их дети более здоровые. Поговорите со своим работодателем и спланируйте кормление еще до рождения ребенка.

За дополнительной информацией обратитесь в организацию "Здоровые матери, здоровые дети" (Healthy Mothers, Healthy Babies) по телефону 1-800-322-2588 или на сайт в Интернете по адресу www.hmhb.org. Союз "Здоровые матери, здоровые дети" (Healthy Mothers, Healthy Babies) вышлет бесплатные информационные материалы, касающиеся совмещения работы и грудного вскармливания, для Вашего работодателя и службы дневного ухода за детьми.

- **Участие семьи.** Ваш партнер и другие члены семьи могут принимать участие в заботах о ребенке разными способами. Время кормления – это только одна часть ухода за ребенком. Время, когда ребенка купают, берут на руки, разговаривают с ним и укачивают его, также является особенным для Вашего ребенка. У Вас есть лучшая пища для ребенка, поэтому наслаждайтесь кормлением, и позвольте членам своей семьи укачивать ребенка и укладывать его спать, а сами тем временем сделайте небольшой перерыв.

Куда обращаться за помощью по грудному вскармливанию

Вы и Ваш ребенок будете постепенно узнавать друг друга по мере того, как Вы научитесь кормить его. Вы обязательно получите ответы на свои вопросы.

***Союз "Здоровые матери, здоровые дети" (Healthy Mothers, Healthy Babies)
1-800-322-2588***

***Линия оказания помощи при грудном вскармливании национального
информационного центра здоровья женщин (National Women's Health
Information Center) 1-800-994-WOMAN (9662)***

Сотрудник программы WIC _____

Ваш врач _____

Сотрудник программы "Первые шаги" (First Steps) _____

Другие _____

Вы можете гордиться тем, что выкармливаете ребенка грудью. Кормящие матери говорят, что они испытывают чувство счастья и гордости, ощущая эту особенную взаимосвязь со своим ребенком, и что это дает им чувство полной уверенности в себе.

Иногда грудное вскармливание может быть небезопасным.

Если Вы имеете определенные проблемы со здоровьем или принимаете определенные лекарства, Вам следует использовать для кормления молочную смесь вместо кормления грудью. Решение о способе выкармливания ребенка поможет принять Ваш врач или медсестра. Не следует кормить ребенка грудью, если Вы:

- принимаете определенные лекарственные препараты (проконсультируйтесь с врачом или медсестрой);
- получили положительный результат анализа на ВИЧ;
- употребляете наркотики;
- больны туберкулезом в активной форме;
- проходите курс лечения от рака груди;
- поражены герпесной инфекцией в области молочных желез.

Естественные роды

- ☞ Спросите у врача или медсестры, к кому и куда следует обращаться в случае начала родов.
- ☞ До начала родов решите, как Вы будете добираться до больницы и кто останется дома с остальными детьми.
- ☞ Немедленно позвоните врачу или медсестре, если подозреваете начало родов при сроке беременности менее 37 недель (до Вашей даты родов еще больше 3 недель).
- ☞ Позвоните врачу или медсестре, если из влагалища вытекает жидкость ("воды отходят"), даже если Вы не ощущаете начала родов.

Никто в точности не знает, что именно является началом родов. Большинство детей рождается между 37 и 42 неделями беременности. И очень немногие дети рождаются точно в свой срок. Чаще всего роды начинаются с небольших сокращений (родовые схватки), повторяющихся каждый 15 – 20 минут.

При мысли о том, что роды начались, Вы можете почувствовать облегчение и радость. У Вас может возникнуть порыв дать последние наставления или сделать уборку. Постарайтесь отдохнуть и расслабиться. Используйте это время, чтобы совершить легкую прогулку или принять теплый душ. Потребуется много энергии для "тяжелой работы", которая Вам предстоит.

У Вас начались роды?

Сначала Вам трудно с уверенностью определить, что роды начинаются. "Ложные роды" означают, что Вы ощущаете "реальные" схватки, которые на самом деле не являются родовой активностью.

Попробуйте походить и изменить положение тела. Если это ложные роды, схватки постепенно ослабнут и прекратятся. Настоящие роды будут продолжаться, не смотря ни на что.

Если у Вас начались схватки, заметьте время, когда они начались, и записывайте их частоту и продолжительность. Настоящие родовые схватки повторяются регулярно и становятся все чаще. Они длятся по 30 – 70 секунд. Сначала родовые схватки могут повторяться через 15 – 20 минут. Ближе к родам интервал между ними составляет меньше 5 минут.

Если Вы считаете, что начинаются роды, выполните указания врача или медсестры и позвоните по указанному ими номеру. Врач, акушерка или медсестра задаст Вам вопросы о схватках, о том, отошли ли воды, и как далеко от больницы Вы живете. Вам могут предложить остаться пока дома и позвонить еще раз позднее. Вам могут предложить приехать в больницу или клинику для осмотра.

Стадии родов

Роды у женщин редко начинаются с сильных схваток и происходят быстро. В обычной ситуации роды чаще всего представляют собой длительный процесс, который продолжается много часов.

Первая стадия родов

Первая стадия родов делится на две части: ранняя родовая деятельность и активная родовая деятельность.

Ранняя родовая деятельность может длиться от 6 до 12 часов. Ранняя родовая деятельность начинается обычно с легких схваток, повторяющихся с интервалом 15 – 20 минут. Возможно появление небольших кровянистых выделений из влагалища. На этой стадии родовой деятельности шейка матки (вход в матку) расширяется (открывается) от нуля до 4 см. Для рождения ребенка шейка матки должна открыться на 10 см.

Активная родовая деятельность может длиться от 4 до 8 часов. В период активной родовой деятельности схватки усиливаются и могут повторяться каждые три минуты. Могут отойти воды, после чего схватки усиливаются. Если раньше Вы не были до конца уверены, что роды начинаются, теперь можете быть более чем уверены в этом. Может увеличиться кровотечение из влагалища. Могут появиться боли в пояснице, и по мере усиления родовой деятельности Вы можете почувствовать усталость и беспокойство. Ваши ноги могут дрожать и Вы можете чувствовать тошноту. Когда головка ребенка опускается и давит на шейку матки, Вы можете чувствовать позыв тужиться. На этой стадии родовой деятельности шейка матки открывается полностью на 10 см.

Вторая стадия родов

Может длиться от 20 минут до 3 часов или дольше. Вторая стадия родовой деятельности – рождение ребенка. Вы чувствуете позывы тужиться (потуги) и выталкивать ребенка. Вы можете ощущать давление и жжение, когда появляется головка ребенка. После того как вышла головка ребенка, плечи и туловище легко выскальзывают.

Третья стадия родов

Обычно длится от нескольких минут до получаса. Схватки еще продолжаются, но уже не такие болезненные, как раньше. В этот период из влагалища выходит плацента. Вас может трясти и лихорадить, что совершенно нормально.

Если Вы озябли, попросите теплое одеяло. Обнимите своего новорожденного малыша и приложите его к груди в первый раз.

Роды посредством кесарева сечения

Иногда естественные роды (через родовые пути) невозможны или небезопасны для ребенка. В таком случае врач или сестра-акушерка предложит Вам роды посредством кесарева сечения. Кесарево сечение – это операция, во время которой врач разрезает живот матери и стенку матки. Матка открывается и ребенка осторожно извлекают из нее.

Обсудите возможность кесарева сечения с врачом или сестрой-акушеркой до наступления родов. Вы должны быть уверены, что врач или медсестра обладают достаточными знаниями и опытом для выполнения кесарева сечения. Если врач или медсестра предлагает Вам кесарево сечение, возможно, Вы пожелаете получить также заключение еще одного специалиста по этому поводу. Помните, что в критической ситуации невозможно пригласить другого специалиста.

Основания для кесарева сечения

- Ребенок слишком большой, чтобы безопасно пройти через родовые пути.
- Сердцебиение плода указывает на нехватку кислорода или другие признаки недомогания.
- Пуповина выходит раньше ребенка.
- Плацента препятствует открытию шейки матки. Плацента соединяет ребенка с матерью внутри матки.
- Плацента отслаивается от матки до рождения ребенка.
- Ребенок не родился в срок и имеет проблемы со здоровьем.
- Ребенок находится в неправильном положении: не головкой вниз, а поперек живота или ножками вниз.
- У Вас наблюдаются проблемы со здоровьем, например, высокое кровяное давление.
- У Вас очень затяжные роды, которые никак не могут закончиться.

О необходимости кесарева сечения Вам должно быть известно за несколько недель до родов. Нередко необходимость в кесаревом сечении возникает во время родов. Важнее всего – здоровье ребенка.

После кесарева сечения

Большинство женщин после кесарева сечения остаются в больнице от 2 до 5 дней. В это время Вам, вероятно, потребуется принимать обезболивающие препараты. Хотя большинство женщин начинает ходить вскоре после операции, существуют спокойные движения, которые можно выполнять, оставаясь в постели. Это поможет уменьшить боль от газообразования и ускорить выздоровление. Ваш шов (линия разреза) может быть сильно воспаленным в первые несколько дней и даже несколько недель. Врач может дать Вам лекарство для облегчения боли. Можно также использовать имеющиеся в наличии обезболивающие средства, например, "Эдвил" (Advil). В течение нескольких недель избегайте поднятия тяжелых предметов и не садитесь за руль. Это позволит избежать давления на шов во время его заживления.

Отдых очень важен для выздоровления. Это очень сложно, когда нужно ухаживать за новорожденным ребенком и, возможно, еще присматривать за остальными детьми. Самое время обратиться за помощью к своему партнеру, родственникам и друзьям. Они могут помочь Вам делать покупки в магазинах, готовить и выполнять домашние дела. Постарайтесь отдыхать несколько раз в течение дня. Лучшее время для отдыха – когда ребенок спит. Вероятно, следует ограничить количество посетителей в первые две или три недели, пока Вы не окрепнете.

Кесарево сечение не является препятствием для грудного вскармливания. Если Вы решили кормить ребенка грудью, можете проконсультироваться со специалистом по лактации в больнице, который подскажет, как это правильно сделать.

Естественные роды после кесарева сечения (VBAC)

Раньше женщине, которой делали кесарево сечение, приходилось использовать тот же способ при рождении следующего ребенка. Сейчас некоторые женщины, которым делалось кесарево сечение, в следующий раз рожают естественным способом. Поскольку может потребоваться срочное кесарево сечение, безопаснее предпринять попытку естественных родов после кесарева сечения в крупной муниципальной больнице или медицинском центре.

Преимущества естественных родов перед кесаревым сечением

- Не требуют глобального хирургического вмешательства.
- Короче срок пребывания в больнице.
- Меньше угроза попадания инфекции.
- Меньше необходимость в переливании крови.
- Более быстрое восстановление.

Решение о естественных родах после кесарева сечения зависит от типа шва, сделанного на матке. Определенные типы швов имеют более высокую степень вероятности разрыва во время следующих родов. Вы не можете определить тип шва только по его внешнему виду. Эта информация записана в Вашей медицинской карте. Во время беременности обсудите свои шансы на успешные естественные роды после кесарева сечения со своим врачом или сестрой-акушеркой. Если во время родов могут возникнуть проблемы для ребенка или для Вас, возможно, лучше повторить кесарево сечение.

После рождения ребенка

Вы и Ваш ребенок



После рождения ребенка Вы перестаете быть беременной и становитесь мамой. Это коренным образом изменяет Вашу жизнь. Вы будете испытывать множество новых чувств. Они могут быть позитивными или негативными, но скорее всего будет понемногу и тех, и других.

Помимо эмоциональных перемен, Вашему организму требуется время на то, чтобы восстановиться после беременности и приспособиться к грудному вскармливанию. Не переживайте! Доверьте своему организму произвести все эти совершенно нормальные и здоровые изменения в этот период Вашей жизни.

- ♥ И Вам, и ребенку следует регулярно проходить медицинский осмотр и выполнять предписания врача.
- ♥ Позвоните врачу или медсестре, если Вас беспокоит свое состояние или состояние ребенка (см. признаки опасности для матери и ребенка на стр. 55).
- ♥ Послеродовая депрессия ("baby blues") – это нормальное явление, но если Ваше подавленное состояние не проходит дольше двух недель, позвоните врачу или медсестре.
- ♥ Это время огромных перемен в Вашем физическом и моральном состоянии. Будьте терпеливы по отношению к себе. Найдите время, чтобы расслабиться и свыкнуться со своими родительскими чувствами.
- ♥ Если Вы не чувствуете себя в безопасности дома или не находите взаимопонимания с близкими, обратитесь за помощью к врачу или медсестре.

Ваше тело меняется после рождения ребенка

Может потребоваться от 6 недель до 3 месяцев, чтобы тело вернулось в то состояние, которое было до беременности.

- Вы теряете в весе около 5 кг (12 фунтов) сразу после рождения ребенка. Возвращение к прежнему весу (до беременности) может занять от 6 недель и больше.
- Ваш живот может оставаться болезненным в течение нескольких недель после кесарева сечения.
- Ваш живот будет большим и дряблым некоторое время, пока мышцы не подтянутся.
- У Вас будут наблюдаться послеродовые влагалищные выделения (лохии) крови, слизи и ткани из матки, которые могут длиться от 1 до 5 недель. Эти выделения меняют цвет от яркого кроваво-красного (2 – 3 дня) до бледно-розового (7 – 8 дней), а затем до желтоватого.
- Вероятно, Вы будете часто потеть. Это естественное явление, с помощью которого тело избавляется от лишней жидкости.

- На протяжении нескольких дней после рождения ребенка у Вас могут быть болезненные мочеиспускания или проблемы с контролем потока мочи. Со временем мышечный тонус мочевого пузыря вернется в норму.
- Если у Вас есть швы, они поначалу могут быть опухшими и воспаленными. Швы заживают за 2 – 3 недели.
- Геморроидальные узлы после рождения ребенка могут увеличиться и болеть; они снова уменьшатся через 2 – 3 недели (см. страницу 22).
- У Вас могут возникать "послеродовые боли" (спазмы), вызываемые сокращениями матки, когда она возвращается в свое обычное состояние. Эти боли бывают легкими после первого ребенка и более сильными, если у Вас уже есть дети или Вы – кормящая мать. Эти боли обычно продолжаются всего несколько дней.
- Молочные железы увеличиваются и набухают на 2-ой или 3-ий день и остаются в таком состоянии от 24 до 48 часов. Кормите грудью ребенка чаще, чтобы облегчить состояние.
- Первое молоко называется молозивом. Эта желтая тягучая жидкость защищает ребенка от множества болезней.
- Через несколько дней молозиво (желтая жидкость) меняется на молоко, имеющее легкий синеватый оттенок. После рождения ребенка грудное молоко содержит все, что необходимо Вашему малышу.
- Молоко может вытекать из груди, пока Ваше тело не научится вырабатывать столько молока, сколько необходимо для кормления ребенка.
- Если у Вас есть еще дети, им потребуется время, чтобы принять нового малыша. Постарайтесь каждый день выделять время специально для общения с остальными детьми и дайте им почувствовать, что Вы по-прежнему их любите. Почитайте вместе книгу, выйдите на прогулку или приготовьте вместе что-нибудь вкусное.
- Это нормально, что Вы чувствуете усталость и подавленность после всех волнений, связанных с появлением ребенка. Такое депрессивное состояние (называемое "baby blues") может длиться неделю или две. Если Вы чувствуете себя подавленной или расстроенной дольше двух недель, сообщите об этом врачу или медсестре.

Признаки опасности для молодой матери

Немедленно позвоните врачу или медсестре, если заметили какие-либо из этих признаков:

- Повышение температуры выше 38°C (100,4°F).
- Рвота.
- Симптомы гриппа.
- Боль или жжение при мочеиспускании.
- Кровотечение, более сильное, чем при менструации.
- Боли, отеки или болезненные ощущения в ногах.
- Боль в груди и кашель.
- Красные полосы или горячие болезненные припухлости в молочных железах.
- Увеличивающаяся боль, покраснение или выделения из влагалища или любого места, где есть швы.
- Дурно пахнущие влагалищные выделения.
- Боль в нижней части живота и спине.
- Депрессивное состояние ("baby blues"), не проходящее дольше 2 недель.
- Подавленность и раздражительность, которые начинаются через месяц или два после рождения ребенка.
- Настолько плохое самочувствие, что нарушается Ваша повседневная жизнь.
- Опасение, что Вы можете причинить вред себе и ребенку.

Признаки опасности для новорожденного

Позвоните детскому врачу или медсестре, если замечаете у ребенка какие-либо из этих признаков:

- Затрудненное дыхание (тяжелое дыхание, сопровождающееся хрипами).
- Синие, серые или бледные губы или кожа.
- Пожелтевшая кожа (с головы до ног) или глаза.
- Судороги (встряхивание рук и ног, которое не прекращается, когда Вы их удерживаете).
- Жар (температура выше 37,7°C (100°F)).
- Засыпает во время кормления; не просыпается, чтобы съесть достаточно пищи.
- Понос или кровь на пеленке.
- Меньше 6 мокрых пеленок за 24 часа.
- Ни одной грязной пеленки за 2 дня.
- Непроходящее раздражение кожи от пеленок.
- Кровотечение или выделение из любого места, включая глаза, пупок или пенис (розовые выделения из детского влагалища – нормальное явление).
- Рвота (отличная от срыгивания).
- Белые пятна во рту, которые не проходят.
- Вам просто кажется, что с ребенком что-то "не так".

Основные правила безопасности для ребенка

- Укладывайте ребенка спать на спину. Позвольте ему играть, лежа на животике, когда он бодрствует и Вы находитесь рядом.
- Никому не разрешайте курить около ребенка или в местах, где бывает ребенок (например, в доме или автомобиле).
- Используйте специальное детское сиденье всякий раз, когда сажаете ребенка в автомобиль.
- Никогда не оставляйте ребенка одного дома или в автомобиле.
- Никогда не трясите ребенка. Это может привести к повреждению мозга или смерти. Убедитесь, что об этом известно тем, кто ухаживает за Вашим ребенком.

Снижение угрозы SIDS (синдрома внезапной детской смерти)

Укладывайте ребенка спать на спину. Сообщите об этом тем, кто ухаживает за Вашим ребенком.

Используйте жесткий матрас в надежной и безопасной детской кроватке. Уберите все подушки, стеганые одеяла, упругие подкладки, игрушки и другие предметы.

Следите, чтобы во время сна головка и лицо ребенка не были накрыты. Вместо одеяла используйте детский спальный комплект или пижаму.

Не курите до рождения ребенка и после него. Никому не позволяйте курить около Вашего ребенка.

Не позволяйте ребенку перегреваться во время сна. В комнате ребенка должна быть температура, комфортная для взрослого (19 – 22°C; 65 – 71°F). Не используйте слишком много слоев одежды или одеял.

Спать на одной кровати с ребенком может быть опасно. Лучше всего поместить ребенка в отдельное безопасное место для сна рядом с Вашей кроватью.

Полезные советы

Первые несколько недель после рождения ребенка – не самое привлекательное время для большинства женщин. Вместе с возбуждением, связанным с появлением новорожденного, вероятно, Вы будете ощущать себя очень уставшей. В одно мгновение Вы чувствуете себя счастливой, а в следующее – печальной. У Вас бывают влажалищные выделения, молоко подтекает из груди и Вы часто потеете. Думайте о том, что все эти явления скоро пройдут.

Забота о себе

- Не игнорируйте чувство усталости. Найдите время для отдыха. Постепенно увеличивайте свою повседневную активность.
- Ешьте здоровую пищу. Выпивайте 6 – 8 стаканов жидкости каждый день.
- Если Вы принимали витамины для беременных и железо, продолжайте их принимать.
- Постарайтесь ограничить количество посетителей в первые несколько недель.
- Если Вам предлагают помощь, примите ее.
- Старайтесь не поднимать предметы тяжелее ребенка.
- Прислушивайтесь к благожелательным рекомендациям, а затем следуйте тем из них, которые Вы сочтете целесообразными. Делайте все, что соответствует Вашему образу жизни и представлению о воспитании детей.
- Узнайте у врача или медсестры об упражнениях для укрепления мышц живота.
- Будьте готовы к применению выбранных методов контрацепции при первом и последующих сексуальных контактах после рождения ребенка.
- Поделитесь своими мыслями и чувствами с партнером.
- Найдите ответы на интересующие Вас вопросы по грудному вскармливанию.
- Сохраняйте чувство юмора.

Что делать, когда ребенок плачет

Первые несколько недель после рождения ребенка могут быть самыми тяжелыми. Вы можете почувствовать себя беспомощной, если ребенок не прекращает плакать. Помните, новорожденные часто плачут. Попробуйте воспользоваться следующими полезными советами:

- Найдите собеседника, который может поговорить с Вами и разделить Ваши чувства и тревоги.
- Часто берите ребенка на руки, укачивайте его и напевайте ему. Новорожденным требуется любовь и внимание.
- Следуйте желаниям ребенка, когда он хочет есть и спать. Не ждите, что ребенок будет придерживаться расписания в первые несколько месяцев.

Иногда Вам не удается успокоить ребенка. Подумайте, что следует делать, когда Вы настолько устанете или будете напряжены, что не сможете справиться с ситуацией. Если Вы никак не можете успокоить ребенка и чувствуете, что вот-вот выйдете из себя, остановитесь на минутку и возьмите себя в руки. **Никогда не трясите ребенка, это может привести к повреждению мозга или смерти.** Положите ребенка в безопасное место (например, в его детскую кроватку) и выйдите из комнаты. Вернитесь через несколько минут, когда немного успокоитесь.

Забота о себе

Во время беременности Вам пришлось приложить большие усилия, чтобы сохранить свое здоровье и обеспечить ребенку благополучное начало жизни. После рождения ребенка продолжайте заботиться о своем физическом и психическом здоровье. Здоровая мать имеет больше возможностей вырастить здорового ребенка.

- Пройдите осмотр через 4 – 6 недель после родов. Врач или медсестра, возможно, пожелает провести осмотр раньше, если Вам делали кесарево сечение.
- Ешьте здоровую пищу и ведите активный образ жизни.
- Проходите регулярные женские медосмотры.
- Продолжайте принимать фолиевую кислоту во избежание врожденных дефектов у будущих детей и для снижения угрозы возникновения порока сердца.
- Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики. Обратитесь за помощью, если не можете самостоятельно избавиться от этих привычек.
- Избегайте пассивного курения.

Контроль рождаемости

- 🍷 Вы можете забеременеть практически сразу, еще до возобновления менструального цикла.
- 🍷 Вы можете забеременеть даже в том случае, если кормите ребенка грудью.
- 🍷 Выберите метод контрацепции еще до появления ребенка и будьте готовы применить его при первом же сексуальном контакте.
- 🍷 Постарайтесь подождать два года, прежде чем забеременеть снова.

Бесплатная помощь по контролю рождаемости

Вы и Ваш партнер можете получить бесплатную помощь по контролю рождаемости. Позвоните по телефону 1-800-770-4334 и спросите о программе контроля (Take Charge Program).

Вы можете забеременеть даже в том случае, если кормите ребенка грудью.

Вы способны к зачатию практически сразу после рождения ребенка. Вы можете забеременеть даже в том случае, если кормите ребенка грудью. Вы можете забеременеть, даже если у Вас еще не возобновились менструации (их может не быть, пока Вы кормите ребенка грудью). Обязательно выберите подходящий Вам метод контрацепции и будьте готовы использовать его после рождения ребенка.

Выберите этот метод еще до рождения ребенка.

Еще до рождения ребенка поговорите с врачом или медсестрой о наилучшем методе предохранения от беременности для Вас. Противозачаточные таблетки, специальный пластырь, влагалищное кольцо и инъекции нельзя применять первые две или три недели после родов, а для некоторых способов нужно определенное время, прежде чем они начнут действовать. Однако в это время можно использовать презерватив и пену. Прежде чем возобновить занятия сексом, Вы и Ваш партнер должны позаботиться о том, чтобы выбранный метод предохранения был действенным.

Каковы Ваши планы в отношении своей семьи?

Вы можете обсудить со своим партнером, сколько детей хотите иметь и какая у них должна быть разница в возрасте. В интересах Вашего здоровья и здоровья будущего ребенка лучше всего подождать два года, прежде чем снова забеременеть. В это время Вы сможете сосредоточить свое внимание на только что родившемся ребенке.

Если Вы не хотите больше детей и решаетесь на перевязку маточных труб, это можно сделать сразу после родов, когда Вы еще находитесь в больнице. Эта процедура предполагает хирургическое вмешательство, и необходимо договориться о ней с врачом или сестрой-акушеркой задолго до рождения ребенка.

Методы контрацепции

Противозачаточные таблетки

Противозачаточный пластырь

Диафрагма или шейный колпачок

Презервативы

Инъекция

Влагалищное кольцо

Внутриутробная спираль (IUD) или высвобождающее гормоны внутриматочное средство

Естественное планирование семьи

Воздержание (никакого секса)

Вазэктомия – мужская стерилизация

Перевязка маточных труб – женская стерилизация

Вопросы, которыми следует задаваться при выборе метода контрацепции

Как работает этот метод?

Насколько эффективно этот метод предохраняет от беременности?

Есть ли какие-то побочные эффекты?

Насколько легко мне будет его использовать?

Насколько комфортно я буду себя чувствовать при этом?

Одобрит ли мой партнер этот метод и согласится ли его использовать вместе со мной?

Сколько это будет стоить?

Экстренная контрацепция

Противозачаточные таблетки экстренного действия (ЕCP) иногда называют "таблетками, которые принимают утром после секса" (morning after pill). Они представляют собой способ предупреждения беременности после сексуального контакта, при котором не использовались средства предохранения или порвался презерватив. Они не причинят вреда беременности, которая уже есть. Их действие заключается в том, что они останавливают высвобождение яйцеклетки. Если у Вас нет овуляции (высвобождение яйцеклетки), Вы не можете забеременеть. Противозачаточные таблетки экстренного действия содержат гормон прогестерон, который присутствует также в обычных противозачаточных таблетках. Противозачаточные таблетки экстренного действия необходимо принимать вскоре (чем раньше, тем лучше) после секса без предохранения. Их можно принимать в течение 5 дней после сексуального контакта. Противозачаточные таблетки экстренного действия имеют высокую степень безопасности, но их не следует использовать в качестве средства для контроля рождаемости. Эти таблетки можно получить без рецепта в ближайшей аптеке или клинике.

Как применять методы контроля рождаемости и средства экстренной контрацепции

- Поговорите с врачом или медсестрой.
- Обратитесь в ближайшую клинику планирования семьи. Чтобы найти ближайшую клинику или узнать об услугах, которые можно получить без предоставления страховки, позвоните в организацию "Здоровые матери, здоровые дети" (Healthy Mothers, Healthy Babies) по телефону 1-800-322-2588 или по телефону "горячей" линии планирования семьи (Family Planning Hotline) 1-800-770-4334. В организации "Здоровые матери, здоровые дети" (Healthy Mothers, Healthy Babies) можно также получить бесплатную информацию о различных методах контрацепции.
- Информацию о средствах экстренной контрацепции и о том, где их можно получить, можно узнать по телефону 1-888-NOT-2-LATE. Вы получите бесплатное направление к врачу или медсестре, или фармацевту, который поможет Вам получить противозачаточные таблетки экстренного действия.

Секс после рождения ребенка

- ♥ Возобновляйте сексуальные контакты, когда почувствуете, что готовы к этому. Это очень индивидуально.
- ♥ На первых порах не спешите и будьте готовы к изменениям.
- ♥ Подготовьтесь к использованию контрацептивов. Защитите себя от беременности.
- ♥ Используйте презерватив, если Вы или Ваш партнер имеете сексуальные контакты с другими партнерами. Защитите себя от инфекций, передаваемых половым путем.
- ♥ Будьте терпеливы. Изменения и дискомфорт проходят через пару месяцев.

Вопрос о возобновлении сексуальных отношений решается индивидуально каждой женщиной. Это ее личный выбор, который зависит от самочувствия женщины после рождения ребенка. Большинство врачей и медсестер советуют воздержаться от секса хотя бы две или три недели после рождения ребенка. Не следует возобновлять сексуальные отношения, пока не прекратится кровотечение. Если у Вас есть швы, подождите хотя бы две или три недели, пока они заживут.

Найти подходящее время для занятий сексом может оказаться проблематичным, поскольку Вы и Ваш партнер поглощены заботой о ребенке. Попробуйте воспользоваться временем, когда Вы отдыхаете и никуда не спешите. Попытайтесь проводить некоторое время дома со своим партнером без ребенка хотя бы раз в неделю. Говорите друг другу о своих чувствах и желаниях. Будьте откровенны и искренни друг с другом.

Изменения и дискомфорт во время секса

После рождения ребенка происходит много изменений, и это нормально. Вы можете не реагировать на секс так, как раньше, или воспринимать все иначе. Большинство этих перемен связано с изменением уровня гормонов в Вашем организме. Когда Вы будете готовы к сексу, действуйте осторожно и нежно.

Могут оказаться полезными следующие рекомендации:

Как справиться с дискомфортом

- Выполняйте упражнения Кегля, которые способствуют усилению мышечного тонуса и ускорению заживления тканей (см. стр. 38).
- Если Вы испытываете болезненные ощущения во время секса, пусть Ваш партнер введет два пальца во влагалище, чтобы осторожно облегчить процесс открытия влагалища перед половым актом. Если вы чувствуете боль, пусть Ваш партнер сначала проникает неглубоко и двигается медленнее. Направляйте пенис или пальцы партнера внутрь, чтобы регулировать глубину и скорость

проникновения. Если у Вас выделяется недостаточно смазки, отведите больше времени на достижение сексуального возбуждения. Используйте для смазки слюну, желе К-У, противозачаточный крем или пену. Не используйте вазелин или массажное масло, потому что они могут испортить презерватив.

- Если Вы испытываете неприятные ощущения или боль, попробуйте разные позиции, например, оба на боку, женщина сверху, женщина сидит или сидит сверху на коленях. Если у Вас было кесарево сечение, избегайте позиции, когда Вы находитесь под своим партнером.
- Если секс по-прежнему вызывает у Вас дискомфорт, попробуйте другие способы получить удовольствие, например, взаимную мастурбацию или оральный секс.

Изменения в реакции на секс

- Влагалище может быть очень уязвимым и не увлажняться быстро при достижении сексуального возбуждения. Это может продолжаться до возобновления менструального цикла.
- Вы можете чувствовать себя усталой и не желать секса. Для достижения оргазма может требоваться значительно больше времени. Попробуйте заниматься сексом утром или днем, когда Вы еще не так устали. Попробуйте найти время, когда Вы никуда не спешите.
- Вы можете почувствовать близость со своим партнером и без полового акта. Вы можете достичь оргазма и без секса. Иногда двоим просто хочется держать друг друга в объятиях и крепко прижиматься друг к другу.

Секс и грудное вскармливание

- Круглосуточная забота о ребенке снижает сексуальное желание у некоторых женщин, тогда как другие утверждают, что их желание возрастает.
- Нет необходимости ограничивать сексуальные контакты в период грудного вскармливания.
- Если во время секса из груди подтекает молоко, воспользуйтесь полотенцем и осторожно прижмите его рукой. Можете также носить бюстгальтер.
- Во время кормления Вы можете испытывать чувства, похожие на возбуждение или оргазм. Это связано с гормональными изменениями и вовсе не означает, что Вы испытываете сексуальные чувства в отношении ребенка.

Будьте терпеливы. Большинство изменений и ощущение дискомфорта пройдет через пару месяцев. Если проблемы продолжают, поговорите с врачом или медсестрой.

Поздравляем с новорожденным!

Самый первый подарок в своей жизни Ваш ребенок получит от Вас. Заботясь о себе, Вы преподнесите в подарок своему новорожденному малышу здоровое тело и здоровый дух. Ваша готовность заботиться о себе и своем растущем ребенке в это очень особенное для вас обоих время определяет основу взаимоотношений на всю последующую жизнь.

Источники информации

WIC: 1-800-841-1410 или <http://www.doh.wa.gov/cfh/wic>

Сведения о рыбе для здорового питания:

<http://www.doh.wa.gov/fish/Default.htm>

Национальная "горячая" линия по вопросам грудного вскармливания:

1-800-994-WOMAN (9662) или

<http://www.4women.gov/Breastfeeding/index.cfm?page=ask>

Программа "Первые шаги" (First Steps):

<http://fortress.wa.gov/dshs/maa/firststeps>

Союз "Здоровые матери, здоровые дети" (Healthy Mothers, Healthy Babies):

1-800-322-2588 или

<http://www.hmhbwa.org>

Фонд изучения врожденных пороков развития "March of Dimes":

1-800-291-3463 или <http://www.modimes.org>

Стрептококки группы В: <http://www.cdc.gov/groupbstrep>

Синдром внезапной детской смерти (SIDS): <http://www.sidsfwa.org>

"Горячая" линия по проблемам алкоголя и наркотиков: 1-800-562-1240

Линия государственной программы отказа от табака в Вашингтоне:

1-877-270-STOP

"Горячая" линия по проблемам домашнего насилия: 1-800-562-6025

"Горячая" линия программы контроля (бесплатные услуги по вопросам планирования семьи): 1-800-770-4334 или

<http://fortress.wa.gov/dshs/maa/familyplan/index.html>

Планирование семьи: <http://fortress.wa.gov/dshs/maa/familyplan>

"Горячая" линия по вопросам экстренной контрацепции: 1-888-NOT-2-LATE

Информация о женском здоровье: <http://www.4woman.gov>

Обмен обучающими материалами по вопросам здоровья:

<http://www3.doh.wa.gov/here/>

Если Вы беременны и не хотите этого ребенка, здесь могут Вам помочь.

- Начните заботиться о здоровье будущего ребенка как можно скорее. Чтобы найти врача или медсестру, позвоните по телефону 1-800-322-2588.
- Если Ваши проблемы кажутся очень серьезными, позвоните по местной кризисной линии. Найдите номер телефона на лицевой обложке телефонного справочника.
- Постарайтесь все спланировать до рождения ребенка. Вам могут помочь врач, медсестра или сотрудник местной кризисной линии.

Если у Вас нет никаких планов и Вы не можете заботиться о новорожденном, не паникуйте.

Вы можете оставить целого и невредимого ребенка в возрасте 3 дней или меньше в приемном покое неотложной помощи любой больницы или на пожарной станции. Передайте ребенка кому-либо из работающих там сотрудников.

- Это **КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**. Никто не будет спрашивать Ваше имя.
- Это **БЕЗОПАСНО**. Ваш ребенок получит медицинский уход и будет отдан на усыновление в любящую семью.
- Это обеспечит **ПОДДЕРЖКУ**. Вам будет предложена медицинская помощь и консультация.
- Это **ЗАКОННО**. Вы находитесь под защитой закона штата Вашингтон.



DOH Pub 961-144 1/2005 Russian



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team